

Nana Laamanen

Hilkka Palosaari

## **OSALLISUUDEN MAHDOLLISTAVA VIHERTILA IKÄÄNTYNEILLE**

Virkkula

## **OSALLISUUDEN MAHDOLLISTAVA VIHERTILA IKÄÄNTYNEILLE**

Virkkula

Nana Laamanen  
Hilkka Palosaari  
Opinnäytetyö  
Kevät 2014  
Toimintaterapian koulutusohjelma  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Toimintaterapian koulutusohjelma & Fysioterapian koulutusohjelma

---

Tekijät: Nana Laamanen & Hilikka Palosaari

Opinnäytetyön nimi: Osallisuuden mahdollistava vihertila

Työn ohjaajat: Eliisa Niilekselä & Marika Tuiskunen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä: 58+67 liitesivua

---

Uusi Ikälaki sekä laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi painottavat ikääntyneiden osallisuuden mahdollistavaa ja kuntouttavaa toimintaa myös laitoshoidossa. Tämä oli yksi perusta opinnäytetyöllemme. Toimeksiantajana oli Oulun kaupungin Tuirankartanon Kielokoti. Opinnäytetyönä suunniteltiin Kielokodin toisessa kerroksessa sijaitsevaan katettuun parveketilaan osallisuuden mahdollistava vihertilasuunnitelma nimeltä Virkkula. Kohderyhmänä olivat Kielokodin ikääntyneet asukkaat, heidän läheisensä sekä henkilökunta.

Tässä projektissa mahdollistui ikääntyneiden asukkaiden, heidän läheisensä sekä henkilökunnan osallisuus Virkkulan suunnittelussa ja se oli yksi tämän projektin tärkeimmistä tavoitteista. Tavoite saavutettiin Toiveiden taulu – tapahtuman ja työpajojen avulla, joissa kohderyhmän ideat ja toiveet saatiin selville. Muita tavoitteita projektissa olivat kerättyjen ideoiden ja toiveiden näkyminen valmiissa suunnitelmassa sekä projektin eteneminen suunnitelman mukaan.

Käytettävä aineisto Virkkulan vihertilasuunnitelmaan saatiin tietoperustasta, Toiveiden taulu-tapahtumasta, työpajoista sekä tukijaryhmältä. Mielestämme saimme näiden kautta kaiken tarvittavan aineiston suunnitelmaa varten. Tässä projektissa tuotettiin vihertilasuunnitelma, jonka konkreettiseen ideointiin onnistuttiin saamaan mukaan asukkaat sekä henkilökunta. Heiltä saadut ideat ja toiveet näkyvät valmiissa suunnitelmassa.

Saadun palautteen mukaan Toiveiden taulu-tapahtumassa saatiin selville asukkaiden, heidän läheistensä sekä henkilökunnan ideat ja toiveet erittäin hyvin. Kyselystä saatujen arvioiden mukaan ikääntyneiden osallisuus tapahtumassa mahdollistui myös erittäin hyvin ja heidän ideat ja toiveet saatiin palautteen mukaan näkymään valmiissa suunnitelmassa hyvin. Työelämän edustajien palaute henkilökunnan osallisuudesta projektissa ja heidän ideoiden näkyminen valmiissa suunnitelmassa onnistui erittäin hyvin. Projektin viestintä koettiin selkeäksi ja riittäväksi. Vaikka projektin aikataulu hieman myöhästyi se koettiin kuitenkin onnistuneeksi.

Tila tullaan toteuttamaan vapaaehtoistyövoimin ja jatkossa olisi hyvä saada tutkimustietoa siitä, miten tila vaikuttaa laitoshoidossa olevien ikääntyneiden omaehtoiseen kuntouttavaan toimintaan ja osallisuuteen, joka on uuden Ikälain kannalta merkittävä asia.

---

Asiasanat: ikääntynyt, osallisuus, vihreä hoiva

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Occupational Therapy & Degree Programme in Physiotherapy

---

Authors: Nana Laamanen & Hilikka Palosaari

Title of thesis: Enabling Participation for Elderly Residents at Green Care Plan Process

Supervisors: Eliisa Niilekselä & Marika Tuiskunen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 58, 67 appendix pages

---

A new law in Finland for the elderly and quality recommendations for safe and good ageing to improve services emphasize the rehabilitation of the elderly and their possibility to participate in daily activities in assisted living buildings. The commissioner for the project was the Tuirankartano Kielokoti and the city of Oulu. The target groups for the project were the elderly residents at Kielokoti, their family members and friends and the personnel at Kielokoti.

Our goal was to create a green care plan for the covered balcony at Tuirankartano Kielokoti. The aim in this project was to enable the elderly residents to participate in the planning process. The second aim was to take the ideas and wishes of the target groups into consideration. The Third aim was to establish efficient and relevant communication with the elderly in a functional project.

To create the green care plan we studied the International Classification of Functioning, Disability and Health Domain, known more commonly as ICF and Finland's building legislation and a law concerning the elderly. The ICF helped us to understand the meaning of participation of the elderly who are in long-term care. We got the idea to organize the Hope Board Event especially for the elderly from ICF. Legislation and laws gave us the right instructions to plan a safe and accessible place for the elderly. The green care plan was evaluated in several workshops. Workshops were multi-professional and an elderly resident's representation was a very important part of the workshop organization. Feedback was asked using a questionnaire from the workshop group.

The Hope Board Event was very successful. We received plenty of ideas and wishes and the most relevant ones were chosen to the green care plan for the covered balcony. The feedback from the Kielokoti personnel and the target group concerning the participation and communication in the project was excellent. The time schedule in the project was a bit late, but it did not bother the personnel at Kielokoti.

In the long run it would be interesting to know whether the elderly residents can use the balcony independently safely and whether they feel that they can participate in everyday activities more than before. It would also be interesting to know if there are any changes of the elderly residents' behavior after green care balcony has been accomplished.

---

Keywords: elderly, green care, participation



## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	7
2 VIHERTILASUUNNITELMAN LÄHTÖKOHDAT .....	10
2.1 Ikääntyneet laitoshoidossa.....	11
2.2 Vihertilan suunnittelun taustoja .....	14
2.3 Osallisuus.....	17
2.4 Ympäristön merkitys ikääntyneille laitoshoidossa .....	18
2.4.1 Vihreä hoiva .....	21
2.4.2 Vihertila suoriutumisen ja osallisuuden mahdollistajana .....	24
3 VIHERTILAN SUUNNITTELU .....	28
3.1 Projektioorganisaatio.....	28
3.2 Tavoitteet .....	30
3.3 Toiveiden taulu-tapahtuma.....	33
3.4 Panokset, kustannusarvio ja rahoitussuunnitelma .....	35
3.5 Riskien ja muutoksien hallinta.....	36
3.6 Viestintä, raportointi ja seuranta.....	37
4 VIHERTILA POHJAPIIRROKSEN TOTEUTTAMINEN .....	39
4.1 Pohjapiirroksen luonnosteluprosessi.....	39
4.2 Ideoiden koonti .....	40
4.3 Vihertilasuunnitelman laatiminen .....	40
4.4 Asiakaspalautelomakkeen laatiminen ja palautteen kerääminen.....	41
5 VIHERTILAPROJEKTIN ARVIOINTI.....	43
5.1 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi .....	43
5.2 Laatukriteerien saavuttaminen .....	44
6 POHDINTA.....	45
LÄHTEET .....	48

LIITTEET .....	59
----------------	----

# 1 JOHDANTO

Nykyään on huomattu luonnon ja puutarhan voimaannuttava vaikutus ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja käsite vihreä hoiva on yleistynyt. Vihreällä hoivalla edistetään ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Toiminta sijoittuu yleensä maatilalle tai luonnonympäristöön, mutta elementtejä voidaan hyvin tuoda myös kaupunkiin sekä laitostympäristöihin. Vihreän hoivan hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat muun muassa kokemuksellisuus sekä osallisuus. (Green Care 2013a, hakupäivä 20.5.2013; Green Exercise 2013a, hakupäivä 10.10.2013.) Lisäksi Vihreästä hoivasta on tehty useita kansainvälisiä tutkimuksia, joista on selvinnyt selkeitä hyötyjä edellä mainittujen asioiden lisäksi ikääntyneiden fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Erityisesti University of Essex on ulkomailla tehnyt tutkimustyötä aiheesta jo vuodesta 2005 ja Oululaisen suunnitteluhortonomi Takalo-Hotin mukaan vihreän hoivan käyttö on yleistynyt etenkin Etelä-Suomessa (Green Exercise 2013b, hakupäivä 10.10.2013; Takala-Hotti 16.5.2013, haastattelu).

Palvelulaitoksissa asuvista ikääntyneistä suurin osa on syntynyt 1920–1930-luvulla, joka on ollut maatalousyhteiskunnan aikakautta (Nieminen 2007, hakupäivä 20.12.2013). 1930-luvulla maanviljelijöitä oli 66 % väestöstä ja sodanjälkeisessä Suomessa oli suuri pula-aika. Marttaliitto järjesti tuolloin kursseja raakaravinnon kasvatuksesta, jolla pyrittiin estämään ravintopulaa sodanjälkeisessä Suomessa. Kotipuutarhat yleistyivät tämän takia kotitalouksissa. Tämän päivän ikääntyneiden arkea heidän nuoruudessaan ovat olleet luonto ja puutarhasta saatavat syötävät kasvit. (Hämeen ammattikorkeakoulu 2013, hakupäivä 20.12.2013; Marttaperinne 2013, hakupäivä 20.12.2013.)

Ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttaa voimakkaasti turvalliset liikuntamahdollisuudet sekä monipuolisia aistivirikkeitä sisältävä viherympäristö. Lähiympäristö voi olla vajaan toimintakyvyn omaavalla ikääntyvällä pelkästään näkymä ikkunasta tai tietoisuus pihan olemassaolosta. Ikääntyneet itse kertovat nauttivansa vuodenaikojen vaihtelusta, kasvien katselusta, raikkaasta ilmasta ja tuoksuista. Tämän vuoksi muun muassa ikkunanäkymien tulisi olla monipuolisia ja vaihtelevia. Viherympäristön avulla ikääntynyt pysyy kiinni tässä hetkessä. Vihreän hoivan kulmakiviä ovat henkinen virkistys, vanhenemismuutosten hidastaminen ja toimintakyvyn ylläpito. (Rappe, Linden & Koivunen 2003, 119, 122; Nikkilä 2006, dvd.) Tutkimuksessa on todettu, että ympäristön vaikutus ikääntyneiden ulkoympäristössä liikkumiseen sekä liikkumisen pelko

vaikuttavat ikääntyneiden elämänlaatuun (Rantakokko, Iwarsson, Kauppinen, Leinonen, Heikkinen & Rantanen, 2010, 2154).

Tämän päivän fysioterapian lähtökohtana on tutkia ja edistää asiakkaan toimintakykyä, joka koostuu kehon rakenteiden ja toimintojen, sosiaalisen osallistumisen ja ympäristön tason sekä arkielämän tehtävistä suoriutumisesta. Edellä mainittuja asioita tutkitaan mittausten, haastattelun, havainnoinnin sekä kyselyn kautta. Ikääntyneiden erityisyys muodostuu fysioterapiassa kokonaisvaltaisuuden ymmärtämisestä ja siitä, että tilanne voi muuttua hyvinkin äkillisesti toimintakyvyn heiketessä, jolloin ikääntyneiden osallisuuden mahdollistaminen kuntoutuksen suunnitteluun on tärkeää. (Pikkarainen, Vaara & Salmelainen 2014, 5; Arkela-Kautiainen, Ylinen & Arokoski 2009, 395; Suomen Fysioterapeutit 2013, hakupäivä 1.2.2014.)

Hagedornin (2006) mukaan toimintaterapian perusajatus on se, että yksilön osallistuminen eri toimintoihin tarjoaa hänelle mahdollisuuden oppia ja kehittyä, mutta myös edistää hänen hyvinvointiaan ja terveyttään. Ihmisen arki muodostuu eri toimintakokonaisuuksista kuten itsestä huolehtiminen, vapaa-aika ja tuottavuus ja siksi näiden toimintakokonaisuuksien tasapainoon tulee panostaa. (Hagedorn 2006, 69-70.) Lisäksi toimintaterapiassa keskeisimpiä lähtökohtia ovat yksilöllisten toiveiden, toimintakyvyn vahvuuksien ja rajoitusten, elinympäristön vaatimusten ja sen luomien mahdollisuuksien huomioon ottaminen. Niitä tutkitaan muun muassa havainnoinnin, haastattelun sekä erilaisten arviointimenetelmien ja testien avulla. (Baumann 2009, 407-408.) Ikääntyneiden toimintaterapiassa on tärkeää, että heille tarjotaan jokainen mahdollisuus omaehtoiseen osallisuuteen niissä toiminnoissa jotka heitä kiinnostavat (McIntyre 2013, 25-26).

Aihevalintaan vaikutti ensisijaisesti se, että työharjoittelussa ja vieraillessamme erinäisissä vanhustenhuollon laitoksissa, kuten vanhainkodeissa, näimme molemmat kuinka ympäristö laitostaa ja passivoi etenkin vanhuksia. Projektin taustalla on ollut myös uusi Vanhuspalvelulaki (josta myöhemmin käytetään nimeä Ikälaki) sekä Laatusuosituksien hyvä ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. Näissä molemmissa korostuu muun muassa se, että ikääntyneillä on mahdollisuus osallistua päätöksentekoihin, jotka vaikuttavat heidän elinoloihinsa. Lisäksi molemmissa painotetaan tukemaan ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä, hyvinvointia sekä itsenäistä suoriutumista. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalousta, 28.12.2012/980 1§; Laatusuosituksien hyvä ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 3.)

Projektissa suunniteltiin tilaajalle, Oulun kaupungin Tuirankartanon Kielokodille, osallisuuden mahdollistava vihertilasuunnitelma. Se toteutettiin yhteistyössä henkilökunnan, osan asukkaista sekä heidän läheistensä kanssa. Suunniteltu vihertila tulee keskeisellä paikalla sijaitsevaan katettuun parveketilaan, joka palvelee sekä vakituisia että vuorohoitoyksikön asukkaita. Vihertilasuunnitelmasta on tarkoitus hyötyä asukkaat, heidän läheisensä sekä henkilökunta. Menetelmänä käytettiin Toiveiden taulu-tapahtumaa joka mahdollisti asukkaiden osallisuuden tilan suunnitteluun. Saadut toiveet ja ideat työstettiin työpajoissa yhteistyössä henkilökunnan sekä asukkaiden edustajan kanssa. Yhteisenä kielenä meillä toimi International Classification Functioning, Disability and Health, josta myöhemmin käytetään lyhennettä ICF.

## 2 VIHERTILASUUNNITELMAN LÄHTÖKOHDAT

Ikälaissa painotetaan, että sosiaali- ja terveyspalvelut pitkäaikaisessa hoidossa ja huolenpidossa tulisi toteuttaa vastaamaan ikääntyneen elämän arvokasta ja turvallista kohtaamista. Lisäksi pitkäaikaisen laitoshoidon on ylläpidettävä ikääntyneellä sosiaalista vuorovaikutusta, mahdollisuutta osallisuuteen sekä merkityksellisiin toimintakykyä edistäviin ja ylläpitäviin toimintoihin. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista, 28.12.2012/980 14§.)

Fysioterapiassa ja toimintaterapiassa ikääntyneet nähdään aktiivisina toimijoina ja että heillä on eletyn elämän kautta paljon voimavaroja käytössään. Voimavarana voidaan ajatella lisääntyntä aikaa läheisten kanssa, aikaa sitoutua nautintoa tuottaviin toimintoihin kuten liikunta, kulttuuri ja henkisyys sekä aikaa reflektoida rauhasa omaa elämää. (Tilvis & Pohjolainen 2009, 527-528; Pool 2008, 428.) Tutkimuksissa tulee esille ikääntyneen elinympäristön merkitys fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä yksinäisyyden kokemiseen. Puutarhan hoitamisella ja ulkoilulla on todettu olevan vähentävä vaikutus yksinäisyyteen. Mahdollistamalla ikääntyneelle mielekäs tekeminen sekä miellyttävä ympäristö kuten kodinomaisuus, edesauttaa se ystävien ja sukulaisten tapaamista. Lisäksi ne helpottavat ahdistuneisuutta sekä masennusta. (Pettigrew & Roberts 2008, 302-309; Grammatikopoulos & Koutentakis 2009, 137; Eronen, von Bondsdorff, Rantakokko & Rantanen 2013; Utton 2007, 135; Malin 2010, 14-15.)

Fysioterapiassa arvioidaan asiakkaan liikkumista, toimintakykyä, toimintarajotteita sekä terveyttä hänen omassa toimintaympäristössään. Tässä otetaan huomioon ikääntyneen toimintakyvyn kokonaisvaltaisesti vaikuttavia tekijöitä, kuten ikääntymismuutoksista, sosiaalisista tekijöistä ja samanaikaisista sairauksista koostuvat tekijät. On kuitenkin huomioitava, että ikä tai krooniset sairaudet eivät ole esteitä, mutta ne vaikuttavat laitostympäristön kuntoutuksen sisällölliseen kehittämiseen. (Suomen Fysioterapeutit 2013, hakupäivä 12.6.2013; Pikkarainen 2007, 53.) Liikkumiskykyä edistettäessä ikääntyneellä on huomioitavaa, että tavoitteet ovat yksinkertaistettuja esimerkiksi vuoteesta siirtymisiä, sisä- ja ulkotiloissa liikkumista ja sen ohjausta. Tämän lisäksi ikääntyneiden kohdalla fysioterapeutin toimintaan kuuluu myös terveyden ja elämänlaadun edistäminen. (Sipilä 2013, 466.)

Toimintaterapiassa arvioidaan ja tutkitaan asiakasta monipuolisesti sekä pyritään edistämään hänen toimintakykyään erilaisilla terapiamenetelmillä, ohjauksella ja neuvonnalla (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2010, hakupäivä 13.8.2013). Ikääntyneiden toimintaterapiassa kuntoutus pyritään kohdistamaan erityisesti ikääntyneille merkityksellisiin toimintoihin sekä niiden ylläpitämiseen huolimatta erilaisista rajoituksista ja esteistä, jotka johtuvat yksilön ominaisuuksista tai ympäristöstä (Pikkarainen 2007, 53).

Fysioterapiassa ja toimintaterapiassa korostetaan moniammatillista yhteistyötä yhdessä kuntoutujan kanssa (Suomen Fysioterapeutit 2013, hakupäivä 12.6.2013; Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2010, hakupäivä 13.8.2013). ICF on hyvinvoinnin viitekehys sekä viitekehys koko kuntoutusprosessille. Se tarjoaa neutraalin ja rakenteisen kuvaustavan, joka toimii yhteisenä kielenä eri ammattialojen välillä. Lisäksi se tarjoaa myös kansainvälisen määritelmän moniammatilliselle kuntoutukselle ja kehyksen biopsykososiaalisen hyvinvoinnin palauttamiseen, ylläpitämiseen tai parantamiseen. (ICF 2004, 208; Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 314; Talo 2010, hakupäivä 13.8.2013; THL 2014b, hakupäivä 26.2.2014.) Tämän takia koimme, että ICF toimii hyvin tässä projektissa yhteisenä kielenä ikääntyneiden mahdollisuuksia ja rajoitteita vihertilas suunnitelmaa työstäessä projektin eri tilanteissa.

Projektin alussa Kielokodin katettu parveketila on toiminut lähinnä varastona ylimääräisille tavaroille ja siten ollut vaarallinen paikka ikääntyneille asukkaille. Tämä vihertilas suunnitelma toteutuessaan lisää sekä fysioterapian että toimintaterapian osalta asiakkaan omaehtoista osallistumista liikkumiseen sekä muuhun päivittäiseen toimintaan. Projektin tavoite on poistaa ympäristöstä tulevia toimintarajoitteita, jotta se mahdollistaa osallisuuden asukkaille.

## **2.1 Ikääntyneet laitoshoidossa**

Tilastokeskuksen 2012 tehdyssä väestöennusteessa huoltosuhteessa olevien yli 65 vuotta täyttäneiden määrä on tulevaisuudessa nouseva nykyisestä 18 prosentista 26 prosenttiin vuoteen 2030 ja 28 prosenttiin vuoteen 2060 mennessä (Tilastokeskus 2012, hakupäivä 22.5.2013). Ikääntyneet eivät ole yhtenäinen ryhmä, vaan joukossa on hyvin erilaisia palveluiden käyttäjiä ja tarvitsijoita. Ikääntyneiden terveyden edistäminen, toimintakyky sekä edistävää kuntoutusta vaatii vankkaa teoreettista lähestymistapaa, erilaisia näkökulmia sekä yksilöllistä ja erityisyyden huomioivaa kuntoutusta. Esimerkiksi tulevaisuudessa kaikki eivät välttämättä puhu suomea ja

erot aktiivisten ja toimintarajoitteisten ikääntyneiden välillä voivat olla suuria. (Polatajko, Davis ym. 2007b, 39–40; Voutilainen & Tiikkainen 2009, 7-8.)

Ikääntyneillä ystävyysuhteet katkeavat usein kuoleman seurauksena. Tämän vuoksi ikääntyneet viettävät paljon aikaa aikuisten lastensa sekä lastenlastensa kanssa. (Kielhofner 2008a, 137.) Ikääntyvät kokevat terveytensä ja hyvinvointinsa paremmaksi mitä enemmän heillä on sosiaalista pääomaa eli osallistumista, sosiaalista tukea sekä luottamusta. Sosiaalisista aktiviteeteista harrastukset ovat keskeisimpiä vapaa-ajan toimintoja, joissa ikääntyneet pitävät yllä ihmissuhteitaan sekä vuorovaikutusta. Sosiaalinen aktiivisuus on osa onnistuvaa vanhenemista. Mielestämme tämä kuitenkin toteutuu harvoin ja aiheesta on tehty useita suomalaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia, jotka todistavat vanhusten kärsivän yksinäisyydestä. Ikääntyneiden yksinäisyyden tunnetta lievittää se, että he voivat kokea olevan arvostettuja yhteiskunnan jäseniä. Vapaa-ajan viettopaikka, jossa osallistuminen tapahtuu ikääntyneiden keskuudessa, on tyypillisimmin lähiympäristö. Mikäli kyseinen alue koetaan sosiaalisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan turvalliseksi, ikääntynyt käyttää aluetta enemmän harrastamiseen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen, jolla on selkeä yhteys fyysiseen terveyteen. (Uotila 2011, 74; Elo 2006, 40–41; Tiikkainen 2013, 289–290.)

Ikääntyneen toimintakykyyn ja osallisuuteen vaikuttaa elämänlaatu ja siksi avaamme sitä yleisellä tasolla tässä yhteydessä. Koettu elämänlaatu koostuu psyykkisestä hyvinvoinnista, omien yksilöllisten tarpeiden tyydyttämisestä, elämään tyytyväisyydestä, onnesta ja kuvasta omasta itsestä. Erilaiset psykologiset tekijät kuten pessimismi, masennus, yksinäisyys ja toivottomuus vaikuttavat elämänlaadun kokemiseen. Toimintakyvyn heiketessä osallisuus sekä ympäristön hallittavuus, muunnettavuus ja turvallisuus vaikeutuvat. Edellä mainitut tekijät ovat tärkeitä osia ikääntyneiden elämänlaadussa (taulukko 1). (Räsänen 2011, 66-67, 70, 72-74, 80; Kielhofner 2008a, 137.)



TAULUKKO 1. Elämänlaadun neljä kokonaisuutta (mukaillen Vaarama 2002, 12)

	Ihmisen sisäiset laatutekijät	Elämän ulkoiset laatutekijät
<b>Elämän edellytykset ja mahdollisuudet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- terveys</li> <li>- toimintakyky</li> <li>- tieto/taito</li> <li>- elämänhallinta</li> <li>- sopeutumiskyky</li> <li>- elintavat</li> <li>- asenteet</li> <li>- oman itsensä arvostaminen</li> <li>- itsemääräämisoikeus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- asunnon soveltuvuus ja varustetaso</li> <li>- taloudelliset resurssit</li> <li>- <b>esteettömyys omassa asuinympäristössä</b></li> <li>- lähipalvelumatkat</li> <li>- sosiaaliset verkostot</li> <li>- yhteisöön kuuluminen</li> <li>- <b>osallistuminen</b></li> <li>- palvelu-järjestelmä, joka on riittävä ja vastaa tarpeita</li> </ul>
<b>Omien voimavarojen käyttö ja mielekkäisyys elämässä</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oman elämän arvostaminen</li> <li>- onnellisuus</li> <li>- tyytyväisyys</li> <li>- turvallisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- odotettavissa oleva elinikä</li> <li>- aktiivinen vanhuus</li> <li>- itsenäinen selviytyminen</li> <li>- arkipäivän mielekkäisyys</li> <li>- yhteiskunnallinen asema</li> <li>- moraalinen kiinnittyminen yhteiskuntaan</li> </ul>

Vaaraman mukaan (2002, 12) elämänlaatu koostuu yleisestä tyytyväisyydestä elämään, mielihyvän tunteesta tai onnellisuudesta sekä yksilön tarpeiden tyydyttämisestä. Edelliset asiat erillisinä ja eri yhdistelminä koostavat elämänlaadun. Näitä asioita arvioidaan joko objektiivisesti (ulkopuolinen taho) tai subjektiivisesti (ihminen itse). Toisaalta Heikkinen (2013, 393) korostaa aktiivisuuden merkitystä ikääntyvillä ja pitää edellistä yhtenä kolmesta pääkomponentista hyvän kognitiivisen ja fyysisen toimintakyvyn sekä sairauksien ja niihin liittyvien toimintavajauksien ehkäisyn kanssa. Tässä projektissa on keskitytty elämänlaadun sijasta osallisuuden mahdollistamiseen, koska muutoin projekti olisi laajentunut liian isoksi. Osallisuuden mahdollistava vihertila – projekti lisäsi ikääntyneiden asukkaiden osallisuutta, jota tänä päivänä korostetaan. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista, 28.12.2012/980 1§; Laatusuosituksen hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 3; Heikkinen 2013, 393.)

## 2.2 Vihertilan suunnittelun taustoja

Koska ICF toimii viitekehyksenä koko kuntoutusprosessille, sen avulla havainnot voidaan dokumentoida yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Moniammatillinen kuntoutus saa ICF:n kautta kehyksen biopsykososiaalisen hyvinvoinnin palauttamiseen, ylläpitämiseen tai parantamiseen (kuvio 1.). (ICF 2004, 208; Hautala ym. 2011, 314; Talo 2010, hakupäivä 13.8.2013; THL 2014b, hakupäivä 2.3.2014.) Etenkin fysioterapiassa ICF:n kautta pyritään ajattelemaan ihmisen toimintakykyä yksilöllisesti sekä asiakas- ja kuntoutuslähtöisesti. Tällöin asiat kuvataan asiakkaan näkökulmasta ja pyritään ymmärtämään toimintakyvyn näkyminen arjen toiminnoissa, niiden vaikuttaminen hänen elämänsäkuunsa sekä se, että asiakas on itse valinnut tapansa toimia. (ICF 2004, 10; Jyrkämä 2008, 276-277.) Tässä projektissa suunniteltiin moniammatillisesti osallisuuden mahdollistava vihertila Virkkula huomioiden sekä ympäristön että osallisuuden mahdollisuudet ja rajoitteet.

ICF luokitus (2004, 10; THL 2014a, hakupäivä 2.3.2014) koostuu kahdesta osasta ja molempien osien alla on kaksi osa-aluetta.

Osa 1. Toimintakyky ja toimintarajoitteet.

- Ruumiin/kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet
- Suoritukset ja osallistuminen

Osa 2. Kontekstuaaliset tekijät

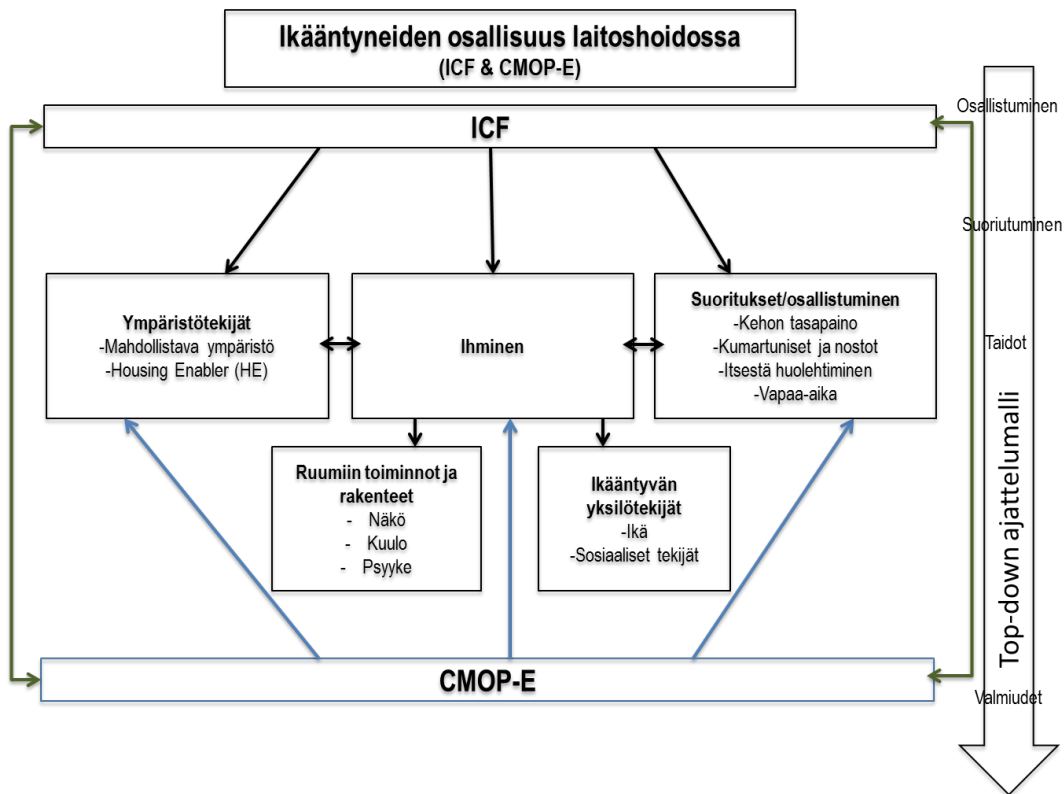
- Ympäristötekijät
- Yksilötekijät

Toimintaterapiassa käytettävä Kanadan toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli eli CMOP-E kuvaa ympäristön, ihmisen ja toiminnan välisiä suhteita. Ihminen on yhteydessä ympäristöönsä ja toiminta (suoritukset) tapahtuu tässä vuorovaikutuksessa. Tämän dynaamisen suhteen tuloksena on toiminnallisuus. Sekä ympäristö, toiminta ja ihminen sisältävät omat osatekijänsä. (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Amoroso, Purdie & Zimmerman 2007a, 23.) CMOP-E mukaan ihminen on kokonaisuus, jossa yhdistyvät havaittavat toiminnalliset valmiudet, kulttuuriset ja sosiaaliset kokemukset sekä henkisyys (Hautala ym. 2011, 211). Kuvioista 1 ilmenee ICF:n ja CMOP-E:n välinen sitoutuminen toisiinsa osallisuuteen nähden.

ICF-luokitusjärjestelmässä suoritus ja osallistuminen ovat haasteellisia erotella toisistaan niiden päällekkäisyyksien takia, mutta luokituksessa on kuitenkin huomioitu tämä haaste erottelemalla

määritelmät suoritus ja osallistuminen toisistaan (ICF 2004, 15-16). Katso esimerkkejä kuviosta 1. Yksilön osallistumista arvioitaessa on tärkeää huomioida, että toiminnot ovat ikääntyneen asukkaan kannalta tarkoituksenmukaisia ja merkityksellisiä. Osallistuminen on osallisuutta elämän eri tilanteisiin. Osallistumista voidaan arvioida muun muassa toimintaterapian arviointimenetelmän COPM:n kautta sekä TOIMIA-tietokannassa olevien suositeltavien arviointimenetelmien avulla. (Paltamaa & Kantanen 2013, hakupäivä 2.3.2014.) Osallistuminen sekä osallisuus vaikuttavat ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen, jonka kautta elämän mielekkyys lisääntyy (THL 2013, hakupäivä 22.5.2013).

ICF-luokituksessa ihmisen ympäristötekijät ja yksilötekijät ovat dynaamisessa vuorovaikutussuhteessa toimintakyvyn kanssa (ICF 2004, 16). CMOP-E mukaan toiminnallisuus vaatii aina ympäristön, ihmisen ja toiminnan välistä vahvaa vuoropuhelua (Hautala ym. 2011, 209). Housing Enabler eli HE-arviointivälineen avulla on mahdollista selvittää miten fyysinen ympäristö tukee ikääntyneen asukkaan itsenäistä selviytymistä hänen asuinympäristössään (Iwarsson & Slaug 2008, 44). Tässä projektissa sitä ei kuitenkaan voitu sellaisenaan käyttää, mutta se huomioitiin Virkkulaa suunniteltaessa (kuvio 1).



KUVIO 1. ICF:n ja CMOP-E väliset yhteydet ikääntyneiden osallisuuteen laitoshoidossa.

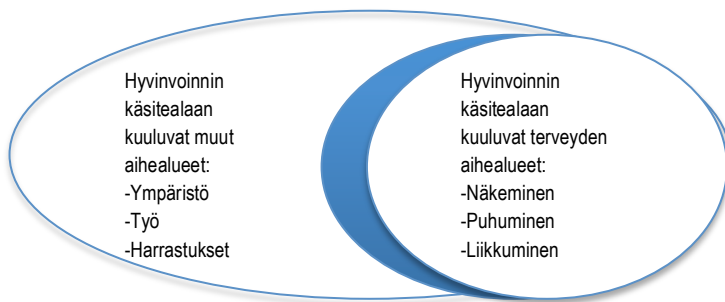
Toimintaterapiassa suositellaan nykyään käytettäväksi Top-down ajattelua. Siinä toimintälähtöinen arviointi jaetaan osallistumiseksi/suoriutumiseksi, taidoiksi ja toimintavalmiuksiksi joita arvioidaan henkilön osallistumisesta kohti hänen toimintavalmiuksiaan. (Tolwiki 2013, hakupäivä 19.8.2013; Hautala ym. 2011, 24-26.) Top-down ajattelu kulkee ICF:n ja CMOP-E:n rinnalla, jolloin kyseistä ajattelutapaa voidaan käyttää hyödyksi, kun mietitään ikääntyneiden osallisuutta sekä siihen vaikuttavia tekijöitä fysioterapian ja toimintaterapian kautta (kuvio 1).

Vihertilasuunnitelmaa tehtäessä huomioitiin ICF, CMOP-E, Top-down sekä HE. Edellä mainittuja menetelmiä käyttämällä saatiin suunniteltua onnistuneesti osallisuuden mahdollistava vihertila Virkkula. Tämä toteutettiin Toiveiden Taulu -tapahtumassa sekä moniammatillisissa työpajoissa.

## 2.3 Osallisuus

Osallisuus on laaja-alainen käsite. Ikääntyvät kokevat terveytensä ja hyvinvointinsa paremmaksi mitä enemmän heillä on sosiaalista pääomaa eli osallistumista, sosiaalista tukea sekä luottamusta. Sosiaalisista aktiviteeteista harrastukset ovat keskeisimpiä vapaa-ajan toimintoja, joissa ikääntyneet pitävät yllä ihmissuhteitaan sekä vuorovaikutusta. Sosiaalinen aktiivisuus nähdään osana onnistuvaa vanhenemista. Vapaa-ajan viettopaikka, jossa osallistuminen tapahtuu ikääntyneiden keskuudessa, on tyypillisimmin lähiympäristö. Mikäli kyseinen alue koetaan sosiaalisilta ja fyysisiltä ominaisuuksiltaan turvalliseksi, ikääntynyt käyttää aluetta enemmän harrastamiseen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen, jolla on selkeä yhteys fyysiseen terveyteen. (Elo 2006, 40-41; Tiikkainen 2013, 289-290.) Tässä projektissa huomioidaan esteettömyys, jolloin vihertila koetaan turvalliseksi paikaksi ylläpitää ihmissuhteita ja vuorovaikutusta muun muassa harrastustoiminnan kautta. Arolaakso-Aholan sekä Rutasen pilottitutkimuksessa (2007, 17) todetaan, että henkilökunnan toimintatapoihin ja palvelutalon toimintaan tulisi kuulua ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen (osallistuminen) osana jokapäiväistä arkea.

Hyvinvointi kattaa ihmiselämän kaikki aihe-alueet. Hyvä elämä muodostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista piirteistä, joihin myös osallistuminen kuuluu. Ihmiselämän kokonaisuus muodostuu näistä terveyden aihe-alueista (kuvio 2).



KUVIO 2. Hyvinvoinnin viitekehys (mukaillen ICF 2004, 208)

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksissa painotetaan että ikääntyneet ovat yhteisönsä täysivaltaisia jäseniä. Palveluissa on tärkeää ymmärtää, että ikääntyneet voivat tuntea elämänsä mielekkääksi ja arvokkaaksi. Se tarkoittaa, että heillä on valinnanmahdollisuus, mutta myös vastuu omasta elämästään. Täysimääräistä osallisuutta ja osallistumista olisi hyvä tukea kaikilla elämäntilanteilla ja tätä kautta tuomaan ikääntyneiden osallisuus näkyväksi myös laitoshoidossa.

(Laatusuosituksset hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 13; EUVL 2010, hakupäivä 2.3.2014.)

Fysioterapiassa suoritusta on arvioitu perinteisesti henkilön kykynä liikkua ja huolehtia omista perustarpeistaan. Nykyään kiinnitetään huomiota laajemmin henkilön sosiaalisia taitoja ja selviytymistä koskeviin psykologisten ja sosiaalisten alueiden arviointiin. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 121-123.) Esimerkiksi rajoittunut liikkuminen ja tasapainon ylläpitäminen voi rajoittaa asukkaan osallisuutta Virkkulassa tapahtuviin liikunta- ja toimintahetkiin. Mielestämme fysioterapiassa oikeiden apuvälineiden, motivaation sekä voimaantumisen avulla osallistuminen ja osallisuus kuitenkin mahdollistuvat tilassa.

CMOP-E perustuu siihen ajatukseen, että henkilöllä voi olla useita eri toimintoja elämässään samanaikaisesti, mutta hän voi kerrallaan suorittaa vain yhtä. Toiminta muun muassa jäsentää aikaa, antaa elämälle selkeän tarkoituksen, yhdistää meidät muihin ihmisiin ja pitää yllä terveyttä ja hyvinvointia. Toimintaan sitoutuminen eli osallistuminen on siis ihmisen perustarve. (Polatajko, Davis ym. 2007a, 22-23; Hautala ym. 2011, 210.)

TOIMIA-tietokanta suosittelee toimintakyvyn mittaamisessa ja arvioinnissa käytettävän muun muassa: COPM, AMPS, Bergin tasapainotesti, 6-minuutin kävelytesti sekä GAS-menetelmää. Nämä mittarit huomioivat ICF:n osa-alueet. (THL 2014c, hakupäivä 2.3.2014.) ICF-luokituksen avulla voidaan koota eri mittareilla saadut havainnot asiakkaasta yhtenäiseksi kuntoutustarvetta kuvaavaksi kokonaisuudeksi (Hautala ym. 2011, 322). Mainittuja mittareita voidaan käyttää Virkkulassa sen valmistuttua.

## **2.4 Ympäristön merkitys ikääntyneille laitoshoidossa**

Ikäihmisten kohdalla ympäristö koostuu useasta eri asumis- ja hoitoympäristömuodosta, kuten palveluasunnot ja sairaalat. Tätä voidaan kutsua ympäristögerontologiaksi, jolloin huomioidaan, että ikääntyvät kansalaiset voivat kaikissa vanhuuden ikävaiheissa ja ympäristöistä elää, asua ja harrastaa yhdenvertaisesti muiden kansalaisten kanssa. Näin heidän oma elämäntapansa ja identiteettinsä on tarkoituksenmukainen sen hetkisen ympäristön kautta. (Malin 2010, 12; Pikkarainen 2007, 53; Luoma, Vaara, Röberg, Mikkilä & Mäki 2013, 199 – 200, 203.) Ympäristöä voi tarkastella kotiympäristön, kodin ulkopuolisen ympäristön sekä tuotteiden ja teknologian avulla. Tässä projektissa keskitytään kotiympäristön sisältöön, johon kuuluu muun muassa

palvelu- ja laitosasuminen. Virikkeellinen ympäristö mahdollistaa liikkumisen ja sitä kautta pitää yllä ikääntyneen motivaatiota. Lisäksi tuttu fyysinen ja sosiaalinen ympäristö tukee ikääntyntä käytännön toiminnoissa. (taulukko 2) (Pikkarainen 2007, 53; Iwarsson & Slaug 2008, 16; Kielhofner 2008c, 87.)

Ympäristö, joka koetaan miellyttäväksi, vetää ihmisiä puoleensa. Ikääntyviä ajatellen ympäristön pitäisi kuitenkin olla helposti hahmoteltavissa, mutta tarpeeksi haasteellinen, jotta sen kiinnostavuus pysyisi yllä. Ikääntyneiden ympäristössä kokemuksellisuus on pääroolissa, koska siellä eri aistikanavien kautta tulevat virikkeet herättävät muistoja ja auttavat menneen ja nykyisyyden yhdistämisessä. Näitä tekijöitä ovat muun muassa vanhan ajan elementit, kasvillisuus, pyykkinarut, lintulaudat ja verannat. (Malin 2010, 45-47.) Palvelu- ja laitotasumisessa on tärkeää kiinnittää huomiota ikääntyneen asukkaan mahdollisuuteen seurata vuoteessa maatessaan tai istuessaan näköaloja esimerkiksi ikkunasta. Olisi hyvä, että ulkona olisi myös jotain mitä hän voi seurata, kuten lintulauta. Nykyään arvellaan, että ikääntyneillä on herkimmillään ihmisen ja tilan suhde, joten sisustustyyllillä ja arkkitehtuurilla on suuri vaikutus palvelu- ja laitotasumisen viihtyisyyteen. (Malin 2010, 17; Siitonen 2013, 538-539.)

Ikääntynyt hahmottaa aistiensa avulla ympäristöään. Tärkeimpänä aistina pidetään ikääntyneille näkökykyä, koska selviytyminen itsenäisesti arkipäivästä vaatii hyvää näkökykyä. Toiseksi tärkein aisti ikääntyneillä on kuulo. Tämän aistin avulla rekisteröidään erilaisia ärsykejä ja viestejä niin nukkuessa kuin valveilla. Ikääntyessä kuitenkin edellä mainitut aistit heikentyvät ja tärkeimmäksi aistiksi muodostuu tuntoaisti joka säilyy ihmisillä pisimpään. Myös haju- ja makuaisti heikkenevät iän ja sairauksien myötä. Ympäristön suunnittelussa on huomioitava kaikki aistit, jotta se aistitaan miellyttävänä ja myönteisenä. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 43-44.) Kokemuksellisuus syntyy aistien avulla. Tässä projektissa aktivoidaan asukkaiden osallisuutta sekä osallistumista toimintaan ja liikkumiseen. Lisäksi heitä mahdollistetaan aistimaan omaa kehoa erilaisten aistiärsykkeiden kautta, kuten eri värikontrastit ympäristössä.

Ympäristön huomioiminen palvelu- ja laitoshoidossa on tärkeää tapahtua henkilökunnan ja asukkaan yhteistoimintana. Yhteistoiminnalla tarkoitetaan keskustelua, kuuntelemista, ympäristömahdollisuuksien ja toimintatapojen arviointia, niiden kokeilua ja soveltamista sekä ohjeiden antamista että vastaanottamista. Kun edelliset tavat otetaan huomioon, parannetaan ikääntyneen asukkaan kotituumista kyseessä olevaan paikkaan. Ikääntynyt on todella altis monille äkillisille toimintakyvyn ja terveyden muutoksille, joten työntekijöiden on tärkeää

hahmottaa työympäristön mahdollistavat ja rajoittavat ympäristötekijät. Ympäristötekijöiden kolmea eri osa-aluetta (fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö) on etenkin laitoshoidossa vaikea erotella toisistaan selkeästi keskinäisen vuorovaikutteisuuden vuoksi. (taulukko 2) (Pikkarainen 2007, 61-62; Malin 2010, 11; Chan & Glokoski 2008, 1173–1174.)

*TAULUKKO 2. Ympäristötekijöiden kolme eri osa-aluetta (Malin 2010, 11-12)*

Fyysinen ympäristö	Psyykkinen ympäristö	Sosiaalinen ympäristö
- luonnonympäristö ja konkreettinen rakennettu ympäristö, jotka antavat fyysiset olosuhteet ihmisten toiminnalle	- kokemuksellisuus o tiedollinen puoli o tunteellinen puoli	- yksilöä ympäröivät ihmiset ja yhteisöt, joihin ihminen on osallisena yksilönä.

Aiemmin fysioterapiassa on korostettu kuntoutujan harjoittelua ja fyysistä suoritusta päivittäisistä toiminnoista selviämisestä. Nykyään painotetaan tämän lisäksi fysioterapian tavoitteiden asettelussa ja suunnittelussa kuntoutujan toimintaympäristön huomioon ottamista. Fysioterapeutin on tärkeää huomioida apuvälineiden lisäksi, miten esimerkiksi erilaiset aistivammat vaikuttavat kuntoutujan ympäristössä osallistumiseen ja toimimiseen. ICF-luokituksen mukaan ihmisen yksilötekijät ja ympäristötekijät ovat dynamisessa vuorovaikutussuhteessa toimintakyvyn kanssa. ICF-luokittelee ympäristötekijöihin yksilötasolla yksilön välittömän ympäristön esimerkiksi kodin, työpaikan ja koulun. Yhteiskuntatasolla ympäristö koostuu yksilöön vaikuttavista tekijöistä joita ovat muun muassa valtion laitokset, yhdyskunnan toiminnan epäviralliset säännöt, asenteet ja ideologiat. Fysioterapeutin on ymmärrettävä monipuolisesti ympäristötekijöiden vaikutusta kuntoutujan elinympäristössä toimimisesta, koska liikkumisen lisäksi otetaan huomioon esimerkiksi aistivammojen tuomia ongelmia. (ICF 2004, 8, 16-17; Rousi 2009, 468-469; Saarelma, Kouvonen, Id-Korhonen & Suhonen 2012, 8-11.) Tässä projektissa ikääntyneellä on mahdollisuus osallistua tuotteen suunnitteluun. Tilan ollessa valmis ikääntyneen osallistuminen voi olla hänen itsensä ideoima usean samanaikaisen toiminnon kokonaisuus, jossa tapahtuu esimerkiksi tasapainon harjoittelua kasveja istuttaessa (Pajala, Sihvonen & Era 2013, 170-171).



Toimintaterapian ammatillinen malli CMOP-E kuvaa ympäristöä kontekstiksi, jonka tarkoitus on tarjota henkilölle erilaisia toiminnallisia mahdollisuuksia. Kaikkein mitä ihminen tekee, vaikuttaa ympäristö ja jokaiselle ihmiselle ympäristö on yksilöllinen. CMOP-E jakaa ympäristön fyysiseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen ja institutionaaliseen ympäristöön. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan joko luonnollista (metsä, puutarha ym.) tai rakennettua (palvelukoti ym.) ympäristöä. Sosiaalinen ympäristö kattaa erilaiset sosiaaliset verkostot kuten perhe, ystävät, sosiaaliset tapahtumat ja esimerkiksi palvelukodin asukkaat ja henkilökunta eli kaikki ihmiset joita ympärillämme on. Kulttuurisella ympäristöllä tarkoitetaan rodullisen, etnisen, rituaalisen ja totuttuihin tapoihin perustuvia toimintatapoja jotka liittyvät voimakkaasti jokaisen kulttuurisen ryhmän etiikkaan ja arvoihin. Institutionaalinen ympäristö tarkoittaa yhteiskunnassa olevia erilaisia yhteiskunnallisia järjestelmiä kuten sosiaali- ja terveyspalvelut, oikeus-, talous- ja poliittinen järjestelmät ja niihin liittyvä rahoitus ja politiikka. Lisäksi siihen kuuluu erilaiset yhteiskunnan rakenteet, työpaikat, koulut, palvelukodit ym. sekä niiden toimintaa ohjaavat säädökset ja lait. (Polatajko, Davis ym. 2007b, 48-53; Hautala ym. 2011, 215.) Koska tässä projektissa suunnitellaan Tuirankartanon Kielokotiin osallisuuden mahdollistava vihertila, työssä keskitytään palvelukodin ympäristön muuttamiseen. Tarkoituksena on, että tila valmistuttuaan rohkaisee ja houkuttelee ikääntyneitä asukkaita osallistumaan erilaisiin heille merkityksellisiin toimintoihin ja luo näin yhteisöllisyyttä (Pikkarainen 2007, 53; Luoma ym. 2013, 203; Kielhofner 2008b, 12-13). Toimintaterapiassa muun muassa puutarhanhoitoa ja siihen liittyviä muita toimintoja käytetään silloin kun ne ovat asiakkaalle merkityksellistä toimintaa (Hautala ym. 2011, 82). Mielestämme Vihertila Virkkula mahdollistaa nämä edellä mainitut asiat.

#### **2.4.1 Vihreä hoiva**

Vihreä hoiva on toimintaa, joka liittyy vahvasti luontoon ja maaseutuympäristöön (Green Care Finland 2013a, hakupäivä 20.5.2013). Vihreällä hoivalla käsitetään useita eri asioita, jotka on jaoteltu seuraavan sivun taulukossa 3. Projektissa keskityttiin ekopsykologisiin menetelmiin, luonnon materiaalien käyttöön sekä sosiaaliseen ja terapeuttiseen kuntouttavaan vihertoimintaan. Ekopsykologisilla menetelmillä tarkoitetaan myös välillisiä luontokokemuksia kuten luontokuvien katselua (Pikkarainen 2007, 58).

Uttonin 2007 tutkimusta on voitu käyttää Suomessa etenevää muistisairautta sairastavan ihmisen ympäristön suunnittelusuositusten pohjana. Tutkimuksen perusteella ympäristössä suositellaan tekemään sellaisia ratkaisuja, jotka korostavat yksilöllistä identiteettiä ja ovat entuudestaan tuttuja

käyttäjille sekä ovat kutsuvia myös omaisten, ystävien ja henkilökunnan näkökulmasta (Utton, 2007, 132-134). Suomessa luontoympäristön sekä viheralueiden vaikutusta terveyteen tutkii Metsäntutkimuslaitos eli METLA, joka on mukana myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Osa näistä tutkimuksista jatkuu kansainvälisellä tasolla edelleenkin. (Ojala 2013, hakupäivä 1.2.2014.)

TAULUKKO 3. Vihreän hoivan menetelmät (mukaillen Green Care Finland 2013b)

Eläinavusteiset	Luontoavusteiset	Viherympäristön kuntouttava käyttö	Maatilan kuntouttava käyttö (hoivamaatalous)
kaverikoirat	ympäristökasvatus	puutarhaterapia	kuntouttava työ
ratsastusterapia	ekopsykologian menetelmät	terapeuttiset pihat	
sosiaalipedagoginen hevostoiminta	luonnon materiaalien käyttö	sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta / vihertoiminta	
muu eläinavusteinen (lampaat, alpakat, laamat jne.)	seikkailu, kasvatus / elämyspedagogiikka	kuntouttava työ	
<b>EKOPSYKOLOGIA: YMPÄRISTÖN JA IHMISEN SUHDE</b>			

Luukkala (2005, 13) kirjoittaa artikkelissaan, että puutarhanhoito sopii erityisesti laitoksissa asuville ikääntyville, koska se estää laitostumisen haittoja kuten vuodenaikojen ja vuorokausirytmien häiriintymisen. Toiminnassa voidaan ottaa huomioon ikääntyneiden eritasoinen fyysinen aktiivisuustaso. Viherympäristöstä saadaan kokemuksia kaikille aisteille ja sitä kautta ympäristö kannustaa ikääntyneitä liikkumaan ja muistelemaan menneitä tapahtumia (Malin 2010, 45-47).

Virikkeellinen viherympäristö antaa ikääntyneelle signaaleja itsenäiseen toimintaan ja osallisuuteen tilassa sekä koko yhteisössä. Virikkeet motivoivat huomaamatta ikääntyneitä asukkaita kurkotteluun, seisomaan nousuun, istuutumiseen, kääntymiseen ja tasapainon

harjoittamiseen eri alkuasunnoissa. Värit ja tuoksut, jotka tulevat kasveista ja materiaalit, jotka herättävät kiinnostuksen koskemiseen, tukevat selviytymistä eri aistikanavien kautta. Ympäristö itsessään on kuntouttaja, joka voi kuntouttaa asukasta tehokkaasti. (Utton 2007, 135; Mäkinen & Kruus-Niemelä 2009, 119–121.) Kaikki nämä edellä mainitut asiat ovat myös ICF-luokituksessa mainittuja osa-alueita (Osa 1. Toimintakyky ja toimintarajoitteet. ja Osa 2. Kontekstuaaliset tekijät), joiden kautta voidaan ymmärtää ja hahmottaa ikääntyneen kokonaisvaltainen kuntoutuminen laitos- ja palveluympäristössä (THL 2014a, hakupäivä 2.3.2014).

Vihreällä hoivalla vaikutetaan myönteisesti hyvin moneen ihmisen fysiologiseen ja psykologiseen tekijään. Vaikutuksia on huomattu etenkin fyysisen aktiivisuuden sekä aineenvaihdunnan paranemisena ja stressin sietokyvyn lisääntymisenä ja sitä kautta sydämen sykkeen hidastumisena. Lisäksi tunnetiloissa sen vaikutus näkyy rauhallisuuden, levollisuuden ja henkisyyden kasvuna. Vihreä hoiva parantaa myös keskittymiskykyä ja sen on huomattu parantavan vuorovaikutusta ikääntyneen ja hoitajan välillä, jolloin ikääntyvä havainnoi ympäristöään huolellisimmin ja osallistuu aktiivisemmin päivittäiseen toimintaan. Sen avulla voidaan edistää myös sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja lisäksi kasvit antavat ikääntyvälle mahdollisuuden huolenpitoon. Vihreässä hoivassa sosiaalisuus tapahtuu luonnollisena osana tapahtumaa, koska viherympäristö tarjoaa paikan joka on luonteva ihmisten välisille kontakteille ja tätä kautta yhteisöllisyydelle. Vihreä toiminta lisää ryhmätyöskentelyä ja kommunikaatiotaitoja ja vaikuttaa sitä kautta yksilön mielenterveyteen, viihtyvyyteen ja turvallisuuteen. Nämä tekijät yhdessä vähentävät masennusoireita ja lisäävät luottamusta toisiin ihmisiin (kuvio 3). (Rappe 2005, 11-12; Lähdesmäki & Vornanen 2009, 194-196; Pikkarainen 2007, 58-59; Malin 2010, 14-15.)



KUVIO 3. Vihreän hoivan fysiologiset, psykologiset ja sosiaaliset hyötytekijät (Green Care Finland 2013a, hakupäivä 20.5.2013; Green Care Finland 2013b, hakupäivä 20.5.2013; Rappe 2005, 25-26)

Tässä projektissa otettiin huomioon myös kestävä kehitys sekä kierrätettiin olemassa olevia tarvikkeita ja välineitä mahdollisimman paljon. Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoutumista painotetaan kaikille yhteiskunnan jäsenille heidän kaikessa työssä ja toiminnassaan. Suomi, jonka haluamme 2050 – kestävä kehitys yhteiskunta sitoumuksessa on ideoitu erilaisia tavoitteita, joiden pohjalta tässä projektissa toteutettiin kestävä kehitys ja erityisesti kierrättämisen ideologiaa. Esimerkkinä kestävät yhdyskunnat ja paikallisyhteisöt, joiden kautta vahvistetaan paikallista päätöksentekoa ja toimintamalleja ja sitä kautta asukkaiden mahdollisuutta luoda viihtyisiä ja terveellisiä elinympäristöjä. (Ympäristöministeriö 2013, hakupäivä 17.3.2014.)

## 2.4.2 Vihertila suoriutumisen ja osallisuuden mahdollistajana

Osallisuuden mahdollistavan vihertilan tarkoitus on rohkaista ja kannustaa etenkin ikääntyneitä ihmisiä liikkeelle, jolloin se tukee heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia. Osallisuuden mahdollistavassa vihertilassa on mahdollisuus yksinoloon, sosiaalisiin kontakteihin sekä erilaisiin toimintoihin. Tilaan valitut toiminnot ovat merkittäviä fyysisen hyvinvoinnin ja osallistumisen aktiivisuuden kannalta. (Malin 2010, 32.)

Osallisuuden mahdollistavan vihertilan toteutuksessa voidaan käyttää eri periaatteita. Yksi menetelmä on Snoezelen, jossa toimintakyvyn tukemisessa käytetään virikkeellistä ja

terapeuttista ympäristöä. Periaatteena toimivat kolme pääpiirrettä, joita ovat oikea ilmapiiri, valinnan mahdollisuus sekä oikea ohjaus. Oikea ilmapiiri on hyvä ja turvallinen sekä hoitajat kykenevät käyttämään kehon kieltä ja samaistumaan tilaa käyttäviin ikääntyviin. Valinnan mahdollisuudella tarkoitetaan, että ikääntynyt valitsee itse ajan jonka hän käyttää vihertilassa. Hän pystyy valitsemaan haluamiaan aistiärsyksiä ja vaihtelevaan niiden tahtia. Yksilöllinen aistiärsykkeiden vastaanotto sekä aika ovat ikääntyneille tärkeitä ja hoitajan tulee kunnioittaa tätä asiaa. Oikealla ohjauksella hoitaja luo ympäristön, josta ikääntynyt hyötyy ja tarjoaa valinnanvapauden kunnioittamisen eli hoitaja toimii vanhuksen ehdoilla. Ohjauksessa on tärkeää, että ikääntynyt kokee olonsa turvallisesti eikä se synnytä hänelle suorituspainetta. Tällöin hän saa erilaisia merkityksellisiä elämyksiä ja yhdessäolon kokemuksia rentoutuneessa ilmapiirissä, joka koostuu sanattomasta ja sanallisesta ohjauksesta. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 44-45.)

Nykyään fysio- ja toimintaterapiassa painotetaan terapiasuhteen tasavertaisuutta ja potilaan aktiivista osallisuutta terapian toteuttamisessa ja tavoitteiden määrittelemisessä. Voidaan siis puhua asiakaslähtöisestä lähestymistavasta. Lisäksi molemmat alat painottavat arkielämän yhteyttä harjoitteiden ja toiminnan suunnittelussa. (Talvitie ym. 2006, 56-58; Hautala ym. 2011, 89-92.) Tässä projektissa suunniteltu vihertila helpottaa henkilökunnan ja asukkaan välisen vuorovaikutussuhteen syntymistä. Näin asukkaan on helpompi ymmärtää harjoitteiden perimmäinen vaikutus arkipäivän toimintoihin sekä heidän osallisuutensa kasvaa. Henkilökunnan on mahdollisuus tutustua tätä kautta syvemmin asukkaisiin esimerkiksi muistojen myötä syntyneiden keskustelujen avulla.

Osallisuuden mahdollistavalla vihertilalla lisätään yhteisöllisyyttä, jossa ikääntynyt tyydyttää rakkauden, kiintymyksen ja läheisyyden tarpeita sekä voi tuntea lohtua ja turvaa. Tilassa hänellä on mahdollista tuntea itsensä arvostetuksi, ottaa vastuuta toisten hyvinvoinnista ja huolehtia esimerkiksi tilassa olevista kasveista, mutta myös ihmisistä. Hyvä toimintakyky, myönteinen mieli, terveys, erilaiset vuorovaikutussuhteet sekä kanssakäymistä ja osallisuutta mahdollistavat tekijät määrittävät yhteisöllisyyttä. (Tiikkainen 2007, 156.)

Vihertila mahdollistaa ikääntyneen osallisuuden vapaa-ajan toimintaan, itsehoitoon ja terveyden ylläpitoon. Tilassa on myös helppo pitää yllä ystävyysuhteita, lisätä sosiaalista verkostoa ja mahdollisesti saada lisätietoa asioista. Laitoksessa eläminen vähentää vuorovaikutusta läheisten kanssa. Tällöin ikääntyneiden vertaissuhteet, joissa jaetaan menneisyyttä, samankaltaisuutta ja puuhastellaan yhteisten kiinnostusten kohteiden parissa, ovat tärkeitä. (Tiikkainen 2007, 163-

164.) Vihertilassa tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen, kuten puutarhatöiden tekeminen, lisää sosiaalista kanssakäymistä kokemusten ja omien tuotosten vaihtamista muiden osallistujien kanssa (Elo 2006, 41-42).

Osallisuuteen aktivoivan vihertilan avulla edistetään asukkaiden eri elinjärjestelmien suorituskykyä, jolloin heidän toimintakykynsä kokonaisuudessaan saattaa parantua, koska esimerkiksi lihasvoiman ylläpito alaraajoissa on perusedellytys kävelylle ja kyky kävellä taas on itsenäisen toimintakyvyn edellytys (Rantanen 2013a, 412; Rantanen 2013b, 416). Projektissa huomioidaan etenkin ympäristön mahdollistavat ja rajoittavat tekijät kuten tilan viihtyisyys mahdollistavana tekijänä sekä ottamalla tilan rajoittavat tekijät huomioon esimerkiksi rollaattorilla liikkumisessa vihertilassa. Iwarssonin tutkimuksessa 2005 on tutkittu ikääntyneen, ympäristön ja päivittäisten toimintojen yhteyttä. Tuloksena tutkimuksessa oli se, että ympäristöllä on vaikutusta päivittäiseen toimintakykyyn. (Iwarsson 2005, 327-366.)

F1 Suomen rakentamismääräyskokoelmassa (2005) annetaan määräykset esteettömälle, ergonomiselle ja itsenäiselle rakentamiselle. Tämän tavoitteena on, että ihmiset ajattelisivat ja suunnittelisivat omaa vanhuuttaan ajoissa ja järjestäisivät näin itselleen tarkoituksenmukaiset asumisolot, jotka tarvittaessa palvelisivat myös hoitajien työtä. Suurin osa vanhuksista asuu kuitenkin ennen vuotta 1994 rakennetuissa asunnoissa ja tiloissa, joita esteettömyys ja ergonomia säännökset eivät koske. Kunnat ja kaupungit ottavat osaa kuitenkin tarvittaviin asunnon muutostöihin, joita ovat muun muassa kylpyhuoneen ja keittiön muutostyöt, luiskien rakentaminen, kynnysten poistaminen ja ovien leventäminen. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 37; Siitonen 2013, 537-540.) Projektissa huomioidaan myös edellä mainitut esteettömyyteen ja ergonomiaan liittyvät seikat, koska ne koskevat myös palvelu- ja laitosasumista.

Tilojen esteettömyys koostuu useista eri osa-tekijöistä. Näiden ympäristötekijöiden huomioiminen vaatii moniammatilliselta työryhmältä laajaa ymmärrystä kuntoutujan toimimisesta hänen omassa elinympäristössään. Fyysistä esteettömyyttä voidaan mitata muuan muassa HE-arviointivälineellä, jossa yhdistetään ympäristöprofiili asukkaan toimintakyvyn rajoitteiden profiiliin. Tällä menetelmällä selvitetään miten fyysinen ympäristö tukee ikääntyneen asukkaan itsenäistä selviytymistä hänen asuinympäristössään. (Siitonen 2013, 537; Heimovaara-Kotonen, Tanttu & Tuikkanen 2009, 36-37; Saarela ym. 2012, 9; Iwarsson & Slaug 2008, 44.)

Esteettömyydellä tarkoitetaan mahdollisuutta sujuvaan osallistumiseen arjen eri askareissa ja harrastuksissa. Tämä mahdollistaa ikääntyneiden pääsyn eri tiloihin, joissa hän saa muun muassa tietoa, joka koskee häntä itseään. Lisäksi hänellä on mahdollisuus käyttää tilassa tarvitsemiaan välineitään. Esteetön tila ja siinä tapahtuvat toiminnot ovat mahdollisimman loogisia ja helppokäyttöisiä sekä niihin pääsy ja niissä liikkuminen on turvallista. Esteetön ympäristö, joka on toimiva ja helppokäyttöinen soveltuu muuan muassa ikääntyneelle, jolla on ongelmia kuulemisen ja tasapainon osa-alueilla ja siellä hän pystyy liikkumaan hyvin eri apuvälineitä käyttäen (kävelyteline). Esteettömään ympäristöön kuuluu oleellisesti akustiikka, värit, valaistus ja materiaalit, joiden avulla hän hahmottaa ympäristöään. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 39-40; Hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden 2010, hakupäivä 20.4.2014.)

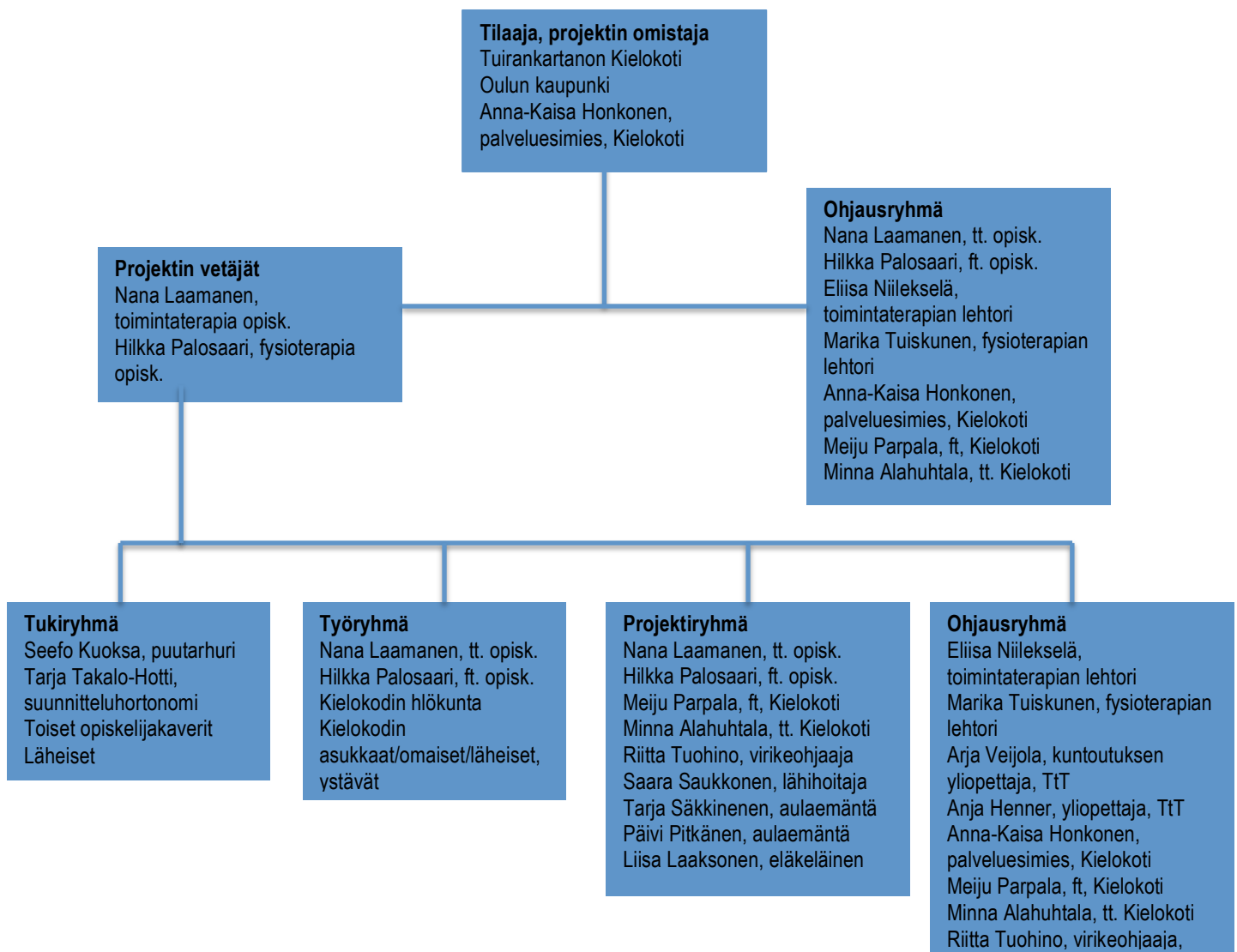
ICF-luokituksen mukaan ympäristö kattaa fyysisen, sosiaalisen ja asenneympäristön, jossa ihmiset elävät ja asuvat. Ympäristötekijät luokitellaan toimintakykyä koskevan henkilön näkökulmasta, jossa otetaan huomioon ympäristön edistävä tai rajoittava voimakkuus. Esteettömyys ja ergonomia kuuluvat pääluokkaan tuotteet ja teknologia, jossa on julkisten rakennusten arkkitehtuuri- rakennussuunnittelun sekä rakentamisen tuotteet ja teknologiat kuvauskohteita. Tämän pohjalta ICF huomioi rajoittavat ja mahdollistavat tekijät kyseisessä kuvauskohteessa. (ICF 2004, 171, 176, 227-228.)

### 3 VIHERTILAN SUUNNITTELU

Kuvaamme alla vihertilaprojektin käynnistämisen ja suunnittelemisen vaiheet lyhyesti. Esittelemme myös projektiorganisaation sekä sen jäsenten tehtävät. Lisäksi esittelemme projektin päätehtävät ja niiden välituotokset.

#### 3.1 Projektiorganisaatio

Projektissa suunniteltiin tilaajalle, Oulun kaupungin Tuirankartanon Kielokodille, osallisuuden mahdollistava vihertila, Virkkula. Projektiorganisaatio on kuvattu alla olevassa kuviossa (kuvio 1).



KUVIO 1. Organisaatio kaavio (mukaillen Karlsson & Marttala 2001, 77)



Tilaaajan vastuu Karlssonin ja Marttalan (2001) mukaan on sanella aikarajat sekä voimavarat, vastata projektin puitesuunnitelmasta sekä valita projektin omistajan, projektipäällikön ja ohjausryhmän jäsenet (Karlsson & Marttala 2001, 78-79). Tässä projektissa tilaaajan vastuulla on pelkästään puitesuunnitelma. Tilaaja pystyi antamaan projektille selkeät puitteet ja sen avulla projektin oli helppo edetä kohti valmista vihertilas suunnitelmaa.

Projektin vetäjien vastuu koostui projektisuunnitelman ja loppuraportin laatimisesta sekä päättämisestä. Projektin vetäjät käynnistivät myös projektiryhmän työskentelyn ja ohjasivat ryhmää. He johtivat projektin toimeenpanoa ja tehtävien antoa. Vastuualueeseen projektin vetäjillä kuuluu myös valvoa työn edistymistä sekä dokumentoinnin ja arkistoinnin huolehtiminen. He myös varustivat projektiryhmän tarvittavilla tiedoilla. (Karlsson & Marttala 2001, 77.) Tässä projektissa projektin vetäjät vastasivat yllä olevista asioista sekä lisäksi projektipäällikön tehtävistä. Projektipäällikkö muun muassa koordinoi projektin eri vaiheiden osia, laatii aikataulut ja varmistaa, että niissä pysytään. Projektipäällikkö lisäksi varmisti, että laatukriteerit täyttyvät. (Karlsson & Marttala 2001, 84-85.)

Ohjausryhmä koostui henkilöistä, jotka olivat oikeissa asemissa ja omalta osaltaan aihealueensa asiantuntijoita. Ohjausryhmä teki päätökset tilaaajan puolesta ja antoi tukensa ja voimavaransa projektin vetäjille joita he tarvitsivat selviytyäkseen tehtävistä. (Karlsson & Marttala 2001, 82-83.) Projektin vetäjät voivat olla osana ohjausryhmää ja heidän tehtävänä on tällöin muun muassa välittää tietoa ryhmien välillä (Valsta, 2010, 12; Project Management Institute, hakupäivä 1.5.2014). Tässä projektissa on mietitty tarkkaan ohjausryhmän jäsenten tarpeellisuus ja asiantuntijuus.

Seurantaryhmä huolehtii siitä, että eri asiantuntijat sekä sidosryhmät saavat mahdollisuuden vaikuttaa projektiin. Heillä voi olla erilaisia näkökulmia, mutta heillä ei ole oikeutta päätöksen tekoon, koska ohjausryhmä tekee aina päätökset. (Karlsson & Marttala 2001, 85.)

Projektiryhmään kuuluu henkilöt, jotka omaavat projektiin vaadittavat valmiudet. Näitä valmiuksia ovat muun muassa ne, että he uskaltavat antaa kritiikkiä ja näyttää omat puutteensa sekä antavat omat kokemuksensa muiden käyttöön. (Karlsson & Marttala 2001, 86.) Etenkin ikääntyneitä asukkaita edustavan Liisa Laaksosen osuus työpajoissa oli merkityksellinen, koska vapaaehtoisessa ystävätoiminnassa mukana olleena hän pystyi antamaan konkreettisia esimerkkejä ikääntyneiden asukkaiden arjen toiminnoista Kielokodissa.

Työryhmä vaikuttaa projektin prosessiin ja sen tarkoitus on saada osalliset henkilöt työstämään ja kokeilemaan ehdotuksia (Karlsson & Marttala 2001, 86). Tässä projektissa moniammatillisen työryhmän osuus on merkittävä. Se takaa laadukkaan projektisuunnitelman huomioiden työryhmän ehdotukset parhaalla mahdollisella tavalla. Hokkanen, Mäkelä & Taatila (2008, 71) tuovat esille, että tiimityö on työntekijöille motivoiva, koska se perustuu selkeästi tavoitteiden saavuttamiseen ja kehittämiseen. Puollamme Hokkanen ym. käsitystä tiimityöstä, koska työryhmän jäsenet ovat hyvin sitoutuneita yhteiseen päämäärään, toimivat itseohjautuvasti ja ovat yhteisvastuussa suorituksistaan sekä osaavat hyödyntää erilaisuutta (Hokkanen ym. 2008, 70, 73-74). Koemme kuitenkin, että tämän projektin tiimissä on haasteena tiedostaa selkeä oma rooli yksilötasolla. Tästä esimerkkinä tässä projektissa on työryhmän moniammatillisuus, joka voi aiheuttaa sen, että vastuuhenkilö ei koe omaa rooliaan luontevaksi.

Tukiryhmä jäi projektisuunnitelmavaiheessa määrittelemättä, mutta projektin edetessä huomasimme sen tärkeän merkityksen projektin onnistumiselle. Tukiryhmä koostuu yleensä henkilöistä, joiden tehtävänä on tukea projektityötä. He eivät kuitenkaan suoranaisesti osallistu projektiin, vaikka he antavatkin oman asiantuntemuksensa käyttöön. Tässä projektissa tukiryhmä koostui suunnitteluhortonomista, puutarhurista ja molempien opiskelijoiden läheisistä. (Lööv 2002, 32.)

### **3.2 Tavoitteet**

Projektissa on tärkeää, että se jaetaan pienempiin kokonaisuuksiin, joiden kautta projekti etenee toivottuun muutokseen (Silfverberg 2007, 22). Projektin välitön tavoite oli katetun parveketilan suunnitelma, jonka avulla muutetaan varastotila viihtyisäksi ja osallisuuden mahdollistavaksi vihertilaksi. Projektin päätehtävät selviävät projektin prosessikaaviosta (taulukko 4) sekä projektin tehtäväluettelosta ja projektin aikataulusta (liite 1, liite 2). Päätehtäviä oli kuusi ja kukin niistä sisälsi osatehtäviä.

TAULUKKO 4. Prosessikaavio.



**Perehtyminen** aiheeseen aloitettiin helmikuussa 2013 keräämällä aineistoa tietoperustaa varten. Tietoperustaa kirjoittaessa selvisivät projektin pääkäsitteet, jotka ovat vihreä hoiva, ikääntyneet ja osallisuus. Perehtyminen aiheeseen on jatkunut koko projektin ajan, mikä on syventänyt ymmärrystämme osallisuuden ja ympäristön merkityksestä etenkin laitoshoidossa. Yhteistyötahon valinta tapahtui poikkeuksellisesti jo perehtymisvaiheessa, joka konkretisoi projektin sekä aiheen tarpeellisuuden.

**Projektsuunnitelman tekeminen** tapahtui limittäin tietoperustan kanssa ja näihin liittyi elokuussa 2013 tehty opintomatka aistipuutarhaan Ruotsin Sinnensträdgård:n. Projektsuunnitelma toteutettiin koulussa järjestetyissä opinnäytetyöpajoissa ja esitettiin siellä seminaarissa lokakuussa 2013. Seminaarissa tuli esille muutama muutettava asia, jotka huomioitiin vielä projektsuunnitelmassa. Tässä vaiheessa projektia huomattiin tukiryhmän tarve ja siihen mukaan pyydettiin projektiin sopivat henkilöt (kuvio 1).

**Toiveiden taulu- tapahtuman** suunnittelu, tilannekatsaukset sekä järjestäminen tapahtuivat elo-lokakuussa 2013 yhteistyössä Kielokodin henkilökunnan kanssa. Keskityimme projektissa itse tapahtumaan, koska sen avulla pystyimme mahdollistamaan erityisesti asukkaiden osallisuuden tilan suunnitteluun. Tapahtumassa visuaaliset ja konkreettiset esimerkit toimivat toivotulla tavalla muistisairaiden asukkaiden ideoiden ja toiveiden esiintuojina (liite 4).

**Tilan suunnittelu** alkoi heti tapahtuman jälkeen ideoiden ja toiveiden kokoamisella (liite 5). Eniten toivotuimmat ja mielestämme erityisesti asukkaiden osallisuutta tukevat ideat ja toiminnot valittiin yhdessä suunnitelmaan marraskuun 2013 työpajassa. Puutarhuri Seefo Kuoksa auttoi SketchUp ohjelman avulla meitä toteuttamaan suunnitelman visuaalisen puolen. Ensimmäiset hahmotelmat piirustuksista esiteltiin työpajassa marraskuun lopussa sekä joulukuun alussa 2013. Näissä työpajoissa käytiin läpi tilan suunnitelmaa koskevat muutokset/korjaukset. Projektissa huomioitiin, että välityöpajoja voidaan lisätä tarvittaessa esimerkiksi tilan suunnittelun sitä vaatiessa.

**Projekti päättyi** helmikuun lopulla 2014, jolloin luovutettiin lopullinen tuote (liite 6). Tuote sisälsi valmiin kirjallisen suunnitelman kuvineen ja se luovutettiin projektin tilaajan edustajalle, palveluesimies Anna-Kaisa Honkoselle sekä projektiryhmän jäsenille sähköpostitse. Ennen tätä annoimme kuitenkin valmiit piirustukset sekä 3D SketchUp-suunnitelman tilasta palveluesimies Anna-Kaisa Honkoselle viimeisessä työpajassa, jotta Kielokodin henkilökunta pystyi aloittamaan tarvittavien tavaroiden ja materiaalien hankinnan. Tämän myötä he pystyivät laittamaan myös rahoitushakemuksen Oulun kaupungille. Hakemuksen viimeinen jättöpäivä oli 28.2.2014. Lisäksi viimeisessä työpajassa pyydettiin etenkin asukkaiden ja henkilökunnan nimiehdotuksia osallisuuden mahdollistavalle vihertilalle, jotta heidän osallisuus mahdollistuisi myös projektin loppuvaiheessa.

**Loppuraportin** kirjoittaminen alkoi tammikuun aikana, kun valmiin suunnitelman piirustukset olivat luovutettu. Alkuvuodesta 2014 tehtiin erilliset palautelomakkeet projektiryhmän jäsenille sekä työpajoihin osallistuneille (liite 8). Palautelomakkeet tehtiin projektisuunnitelmassa olevien laatutavoitteiden pohjalta (taulukko 6). Palautelomakkeista saadut palautteet ja tulokset koottiin yhteen ja analysoitiin (liite 9). Projektin tuote ja sen tulokset esitettiin Oulun ammattikorkeakoulun Hyvinvointipäivässä 9.4.2014. Loppuraportti valmistui toukokuussa 2014.

## TAULUKKO 5. *Projektin laatutavoitteet.*

Laatutavoite	Mittarit	Kriteerit (millaista tulosta tavoitellaan)
Ideoiden saaminen suunnitelmaa varten	Kirjatut toiveet ja ideat	Eniten toivotut ideat ja toiveet näkyvät valmiissa suunnitelmassa
Kohderyhmän osallisuus Toiveiden taulu-tapahtumassa	Havainnointi tapahtumassa ja asiakaspalaute	Osallistujamäärä sekä heiltä saatujen ideoiden ja toiveiden määrä
Prosessin toimivuus projektissa	Suullinen palaute ja kirjallinen palautekysely	Viestinnän sujuvuus ja aikataulun pitävyys

### 3.3 Toiveiden taulu-tapahtuma

Suomen sosiaali- ja terveysministeriö linjaa ikääntymispolitiikkaa strategiassaan, lainsäädännöllä, laatusuosituksilla sekä erilaisilla ohjelmilla ja hankkeilla. Ikääntymispolitiikan tavoitteina ovat ikääntyneiden itsenäisen elämän, toimintakyvyn sekä aktiivisen osallistumisen yhteiskuntaan edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, hakupäivä 14.3.2014.) Ikääntyvien osallisuudella tarkoitetaan heidän mahdollisuuttaan olla vaikuttamassa kansalaisena ja yhteisön jäsenenä omien palvelujensa suunnitteluun, palvelujen laadun arviointiin sekä omien asioidensa käsittelyyn asiakkaana silloinkin kun heidän toimintakykynsä on mahdollisesti heikentynyt. Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu yhteiskuntaan sekä siitä, että on mahdollisuus osallistua, toimia ja vaikuttaa yhteisössä. On kuitenkin huomioitava, että ikääntyneiden voimavarat ja motivaatio osallistua voivat olla hyvinkin erilaisia. (Laatusuositukset hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2013, 17.)

Toiveiden taulu-tapahtuman järjestäminen perustui ajatukseen, että ensisijaisesti Kielokodin asukkailla on mahdollisuus osallistua Virkkulan suunnitteluun. Lisäksi heidän läheisiensä ja henkilökunnan oli mahdollista osallistua ja esittää toiveita ja ideoita, koska projektissa oli tärkeää, että Virkkulasta tulee koko Kielokodin yhteisön yhteinen kokoontumis- ja toimimispaiikka. (ks. Finlay 2001, 89.)

Alkuperäinen idea tapahtumasta saatiin suunnittelu-hortonomi Tarja Takalo-Hotilta. Hän kertoi meille haastattelussa käyttäneensä vastaavanlaista tapahtumaa Haukiputaan Kultasimpun palvelukodissa. Siellä projekti oli nimeltään Keidas kaikille aisteille ja sen myötä palvelukodin sisäpihalle keväällä 2012 valmistui terapeuttinen puutarha. Projektissa painotettiin onnellista ja aktiivista vanhuutta, voimaannuttavaa ympäristöä sekä työhyvinvointia. Merkittävässä roolissa suunnittelussa ja rakentamisessa olivat kestävä kehitys ja kierrätysarvojen käyttäminen. Keidas kaikille aisteille projektissa asukkaiden osallisuus mahdollistettiin rakentamalla heille niin kutsuttu aistikeidas, jonka kautta he pystyivät ilmaisemaan toiveita ja ideoita tulevaan terapeuttiseen puutarhaan. (Takala-Hotti 16.5.2013, haastattelu.) Takalo-Hotin lisäksi saimme kallisarvoisia ideoita työpajoissa Tuirankartanon Kielokodissa itse tapahtuman toteuttamiseen liittyen. Esimerkiksi miten aisteja stimuloivat tuotteet kannattaisi laittaa esille niin, että jokaisella asukkaalla olisi mahdollisuus osallistua niiden tutkimiseen.

Tapahtuman suunnittelussa oli tärkeintä, että se pystyttiin järjestämään katetussa parveketilassa, johon tuleva suunnitelma tullaan toteuttamaan. Tällä pyrimme siihen, että ikääntyneet hahmottaisivat tilan konkreettisesti, saisivat samalla liikettä, ulkoilmaa sekä yhdessäolon kokemuksia. Tapahtuman ajankohta oli suunniteltava tarkkaan, jotta ikääntyneet tarkenisivat olla parvekkeella tapahtuman aikana. (Lähdesmäki & Vornanen 2009, 45.)

Tämän jälkeen suunniteltiin pitkä tarjoilupöytä, jolle katettiin aistitarjottimia. Idea tarjottimista tuli työpajoissa. Tarjottimet saimme lainaan Hirosen vanhainkodista. Jokaiselle tarjottimelle mietittiin tarkka sisältö, koska halusimme tapahtumassa stimuloida kaikkia aisteja ja tuoda sellaista sisältöä, että ne herättäisivät ajatuksia niin miehissä kuin naisissakin. Kaikkea tarjottimien sisältöä oli katselemisen lisäksi mahdollista kosketella, haistella ja osaa myös maistella. Tarjottimet sisälsivät erilaisia luonnon materiaaleja kuten sammal, kivet, lehdet, kävyt, naava, jäkälä, hiekka, kuivattuja sieniä, marjoja jne. Lisäksi halusimme tarjota osallistujille mahdollisuuden myös maistaa asioita ja yhdellä tarjottimella oli erilaisia yrttejä ja toisella omenoita. Myös erilaiset vanhanajan elementit ja kädentaitoihin liittyvät esineet kuten langat, puikot ja timpurinkynä olivat sellaisia elementtejä, jotka herättivät paljon keskustelua ja muistelua. Eräs voimakkaimmista tunteiden ja muisteluiden herättäjistä oli tervaksen tuoksu ja lasiset verkonkohot (liite 4).

Pöydän sijoittelu tilaan piti tehdä harkiten, koska tila on muodoltaan pitkä ja kapea. Lisäksi omat haasteensa toivat tilassa olevat tarvikkeet ja kalusteet, koska ne estivät tilassa turvallisen liikkumisen. Tämän vuoksi päädyttiin sijoittamaan pöydän tilan toiseen päähän ja siirtämään

kaikki muut tavarat kulkuoven lähelle. Näin osallistujat näkisivät heti tilan tämän hetkisen käyttötarkoituksen ja tämän jälkeen he näkisivät täyteen katetun tarjoilupöydän. Tarjoilupöydän tarkoituksena oli tuoda esiin ikääntyneiden asukkaiden ideoita ja toiveita tulevaa tilaa varten. Pöytä sijoitettiin päädyssä keskelle tilaa, että myös kävelytuella liikkuvat asukkaat pääsisivät kiertämään pöytää. Kielokodin henkilökunta vastasi tilan järjestelystä Toiveiden taulu-tapahtumaa varten.

Toiveiden taulu – tapahtumaa markkinoitiin etukäteen Kielokodin asukkaiden huoneisiin jaettavilla mainoksilla sekä yleisiin tiloihin laitettavilla seinäjulisteilla (liite 3) Lisäksi henkilökuntaa pyydettiin keskustelemaan asiasta asukkaiden sekä heidän läheistensä kanssa. Toiveiden taulu-tapahtuma järjestettiin 15.10.2013 kello 13:00-14:30 ja se toteutui suunnitellusti. Ennen tapahtumaa kävimme läpi suunnitelman (liite 4) ja järjestelimme tarjoilupöydän sekä sytytimme takkaan tulen. Tapahtuman jälkeen siivosimme tilan yhdessä Kielokodin henkilökunnan kanssa. Tapahtuman sijaistointoihin meni aikaa noin kaksi tuntia.

### 3.4 Panokset, kustannusarvio ja rahoitussuunnitelma

Projekti vaati oikeissa asemissa olevia henkilöitä ja motivoituneen moniammatillisen yhteistyötahon. Lisäksi se tarvitsi fysioterapian ja toimintaterapian osaamista, organisointikykyä, ICF- luokittelun osaamista ja sen kokonaisvaltaista hahmottamista. Projektissa tarvittiin myös ohjausta sekä etenkin työaika, josta suurin aika meni tutkimiseen sekä suunnitteluun. Projektissa on ollut käytössä edellä mainitut asiat. Rahallinen kustannus projektissa oli vähäinen, koska materiaaleja suunnitelmaan ei tarvittu paljoa. Henkilötuntikustannukset olivat projektin suurin kustannuserä. Ne ovat eritelty alla (taulukko 7). Opiskelijoiden työtunnit olivat projektissa 19 tuntia suuremmat kuin suunnitelmassa.

TAULUKKO 7. Työtuntikustannukset.

Selite	Työtunnit
Opiskelijan työtunnit 2*412,5 h	825 h
Ohjaavien opettajien työtunnit	10,5 h
Ohjaajan työtunnit Kielokoti 2* 20 h	40 h
Muu ohjausryhmä Kielokoti 3* 15 h	45 h
Total	920,5 h

### 3.5 Riskien ja muutoksien hallinta

Suurin riski projektissa oli ohjaajien vaihtuminen sekä henkilökunnan sitouttaminen toimintaan riittävästi. Toisaalta piti huomioida, ettei henkilökunta joutuisi kuluttamaan liiaksi työaikaa projektin toteutumiseen. Projektissa voitiin hallita henkilökunnan sitouttamista hyvällä viestinnällä sekä osallistavalla toiminnalla, mutta projektin ohjaajien vaihtumista ei voitu hallita. Tärkeimmät riskit ja muutoksien hallinnan osa-alueet, jotka vaikuttivat projektin onnistumiseen ovat eriteltynä alla olevassa taulukossa (taulukko 8).

TAULUKKO 8. Projektin riskianalyysi

Riski	Todellisuus	Vaikutus
Aikataulun pitävyys	Keskinkertainen	Keskinkertainen
Henkilökunnan sitouttaminen	Vähäinen	Suuri
Ohjaajien vaihtuminen Kielokodissa	Pieni	Suuri
Asukkainen osallistuminen	Pieni	Keskinkertainen
Tietotekniikan pettäminen	Pieni	Keskinkertainen

Aikataulujen yhteensovittaminen oli isossa projektiorganisaatiossa riski, jota pidimme keskinkertaisena, koska projektiin osallistujat olivat hyvin motivoituneita. Meistä riippumattomat syyt olivat merkittäviä. Varauduimme kuitenkin esimerkiksi aikataulun venymiseen myöhemmälle keväälle. Ohjaajien vaihtumiseen emme henkilökohtaisesti voineet vaikuttaa. Projektissa tapahtuikin kaksi vaihdosta, mutta niiden merkitys ei ollut niin suuri kuin olimme ajatelleet. Fysioterapeutti Meiju Parpala, jäi Tuirankartanon Kielokodista äitiyslomalle, mutta hän halusi antaa meille äitiyslomalle jäämisenkin jälkeen oman osaamisen käyttöön. Tämä ei siis vaikuttanut projektiin paljoakaan. Myös ohjausryhmästä kuntoutuksen yliopettaja, TtT Arja Veijola ei voinut enää vuodenvaihteen jälkeen osallistua ohjaajan roolissa työpajoihin, mutta saimme yliopettaja TtT Anja Henneriltä tarvittavan ohjauksen omien sisällönohjaaja opettajien lisäksi. Tietotekniikan pettämiseen olimme varautuneet niin, että tiedostot olivat tallennettu useaan eri paikkaan järjestelmällisesti. Henkilökunnan sitouttamiseen pyrittiin vaikuttamaan oleellisen ja asiapohjaisen viestinnän avulla.



### 3.6 Viestintä, raportointi ja seuranta

Projektin sisäinen viestintä tapahtui sähköpostitse, puhelimitse tai työpajoissa. Ulkoinen viestintä tapahtui työpajoissa sekä sähköpostitse. Näistä käytettiin eniten työpajoja, seuraavaksi sähköpostia ja vain muutaman kerran puhelinta. Viestinnän avulla käytiin läpi projektissa tapahtuvia oppimisprosesseja sekä projektin kehitystä suhteessa aikatauluun. Viestinnässä valittiin sellaiset viestintäkanavat, jotka olisivat mahdollisimman matalakynnyksiä ja vuorovaikutteisia. (Silfverberg 2007, 12, 53.)

Projektin raportointi tapahtui edellä mainittujen viestintäkeinojen välityksellä organisaatiokaaviossa oleville ryhmille. Koska raportointi on seurannan työkalu, pyrittiin siihen, että raportointi olisi yhteisöllistä ja sen kautta saataisiin mahdollisimman paljon tietoa, jota seurannassa voitaisiin käyttää hyväksi. Suurin osa seurannasta tapahtui työpajoissa, joissa käytiin läpi muun muassa miten projekti on edennyt, mitä on saatu aikaiseksi ja onko projekti aikataulussa. Myös sisällönohjaajille, fysioterapian lehtori Marika Tuiskuselle sekä toimintaterapian lehtorille Eliisa Niilekselälle raportoitiin projektista sähköpostitse ja niiden pohjalta järjestetyistä palaverissa. Raportoinnissa tapahtuvat puutteet näkyvät projektissa tehokkuuden ja päätöksen teon ongelmina. (Silfverberg 2007, 12, 47.)

Projektin seurannassa on tärkeää, että projektin edetessä saadaan raportoinnin avulla riittävä määrä tietoa projektin etenemisestä ja kehittymisestä. Projektiin oli suunniteltu tarvittava määrä työpajoja ja jokaisesta työpajasta kirjoitettiin aina muistio, joka oli yksi seurannan väline projektissa (liite 7). Tarpeen vaatiessa työpajojen määrää voitiin vielä lisätä. Suunnitelmaan lisättiin yksi työpaja, koska toteutettavat ideat ja toiveet vaativat enemmän työstämistä sekä arviointia kuin oli suunniteltu. Projektin seuranta ja arviointi tapahtui suurimmaksi osaksi näissä työpajoissa, palaverissa sekä muissa keskusteluissa. Näissä tapahtuneet seurannat ja arvioinnit olivat kattavia sekä avoimia. (Silfverberg 2007, 12). Väli- ja lopputulos hyväksyttiin työpajoissa projektiryhmällä sekä tilaajan edustajalla eli palveluesimies Anna-Kaisa Honkosella. Projektin seurannasta vastasivat myös sisällönohjaajat fysioterapian lehtori Marika Tuiskunen sekä toimintaterapian lehtori Eliisa Niilekselä, jotka seurasivat projektin etenemistä ja tuotteiden laatua sähköpostitse ja erillisissä palaverissa. He esimerkiksi hyväksyivät tietoperustan ja loppuraportin, kun se täyttää Oulun ammattikorkeakoulun vaatimukset molempien koulutusohjelmien puolelta. Hyväksytty työ julkaistaan Theseuksessa. (Silfverberg 2007, 12, 48.)

Ikääntyneiden asukkaiden osallisuus viestintään, raportointiin ja seurantaan toteutui työpajoissa. Kielokodissa asukkaiden vaihtuvuus on yleistä ja osalla asukkaista on muisti huonontunut. Tästä syystä Kielokodissa vapaaehtoisessa ystävätoiminnassa mukana oleva Liisa Laaksonen toimi ikääntyneiden asukkaiden edustajana työpajoissa. Muutoin työpajojen suunniteltu määrä ja kesto olisivat olleet riittämättömiä.

## 4 VIHERTILA POHJAPIIRROKSEN TOTEUTTAMINEN

Osallisuuden mahdollistavalla vihertilasuunnitelmalla oli tarkoitus tuoda luonto palvelukotiin. Vihertilasuunnitelman avulla lisätään vanhusten osallistumista sekä osallisuutta päivittäisiin toimintoihin ja motivoidaan heitä liikkeelle virikkeellisen sekä aktivoivan tilan avulla. Lisäksi projektin tavoite on viedä vihersuunnittelun tietotaitoa kuntasektorille henkilökunnan käyttöön, kuten Toiveiden taulu-tapahtuman suunnittelun ja toteutuksen myötä.

### 4.1 Pohjapiirroksen luonnosteluprosessi

Pohjapiirroksen luonnosteluprosessia varten saimme taustatietoa tietoperustaa kirjoittaessa ja suunnitteluhortonomi Tarja Takalo-Hotin haastattelusta. Puutarhuri Seefo Kuoksa antoi meille myös käytännön vinkkejä. Moniammatillinen yhteistyö eri ammattialojen kanssa antoi jo luonnosteluvaiheessa laaja-alaisen näkökulman suunnitteluun. Tässä projektissa ei ole kyse laajoista muutostöistä, vaan enemmänkin tilan uudelleen järjestämisestä, kuten huonekalujen uudelleen sijoittelu, esteettömän liikkumisen mahdollistaminen sekä huoneen tarkoituksen muuttaminen (Kanto-Ronkanen, Humasti & Mäntyniemi 2010, 209).

Tärkeä osa luonnosteluprosessia oli perehtyä Suomen rakennusmääräyskokoelman määräyksiin ja ohjeisiin rakentamisen esteettömyyden sekä käyttöturvallisuuden osalta. Lisäksi luonnosteluprosessiin vaikutti olennaisesti oma ammatillinen ajattelumme fysioterapian ja toimintaterapian näkökulmista sekä omat elämäkokemuksemme.

Toiminnan analysointi on toimintaterapian ydinosaa, koska sen avulla pystytään sovittamaan yhteen asiakkaiden taidot ja kyvyt sekä toiminnan vaatimukset ja ympäristön olosuhteet. Siksi olikin erityisen tärkeää analysoida erilaiset toiminnot joita ikääntyneiden asukkaiden on mahdollista tehdä tilassa. Analysoinnin kautta tehtiin päätökset yhteistyössä tilaan tulevista pysyvistä elementeistä kuten istutuslaatikot ja keinutuoli. (Kielhofner & Forsyth 2009, 91-92.) Teoriatiedosta ja tutkimuksista selvisi, että fysioterapiassa on tärkeää mahdollistaa ikääntyneen asukkaan omatoiminen ja turvallinen liikkuminen tilassa. Tämän takia tilan ergonomiaratkaisut olivat keskeisessä roolissa tilan suunnittelussa. Viihtyisä tila motivoi ikääntynyttä asukasta tarkoituksenmukaisiin toimintoihin joista seuraa se, että hän liikkuu enemmän.

## **4.2 Ideoiden koonti**

Toiveiden taulu –tapahtumasta saatiin paljon ideoita ja toiveita. Henkilökunnan ja asukkaiden toiveesta jätimme aistitarjottimet tilaan muutamaksi päiväksi, jotta muutkin voisivat nauttia niistä. Tapahtuman jälkeen toiveita tulikin lisää asukkaiden läheisiltä ja ystävätoimintaan osallistuvilta henkilöiltä, jotka olivat estyneitä tulemaan itse tapahtumaan.

Kaikki saadut ideat ja toiveet koottiin taulukkoon (liite 5), josta selvisivät eniten toivotut ideat. Koontitaulukosta valittiin muun muassa fysioterapian ja toimintaterapian ajattelumallien kautta sellaiset ratkaisut jotka tukevat ikääntyneen asukkaan osallisuutta Kielokodin katetussa parveketilassa. Perustelut ehdotuksille kirjattiin koontitaulukkoon, joka esiteltiin toisessa työpajassa moniammatilliselle työryhmälle ja joka hyväksyi sen. Tärkein peruste valinnoille oli kuitenkin ikääntyneiden asukkaiden omat toiveet, jotka olivat mahdollisia toteuttaa.

Moniammatillisten työpajojen merkitys ideoiden koontivaiheessa korostui, koska ne auttoivat ajattelemaan asioita ikääntyneen asukkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu selkeänä osana osallisuus elämän eri osa-alueilla. Esimerkkinä harja ja kihveli. Ikääntynyt asukas osallistuu tilan siivoukseen ja kokee tarkoituksellisuuden ja pystyvyyden. Kodinomaisten toimintojen mahdollisuus tilassa aktivoi ikääntynyttä liikkumaan ja toimimaan arjen tilanteissa.

## **4.3 Vihertilas suunnitelman laatiminen**

Teimme alustavan suunnitelman toiseen työpajaan asukkaiden toiveiden sekä oman ammatillisen osaamisemme perusteella. Suunnitelman teossa auttoi puutarhuri Seefo Kuoksa, jolla oli kokemusta SketchUp-ohjelman käytöstä. Moniammatillinen työryhmä sai tällöin heti visuaalisen kuvan tilan mahdollisista ratkaisuista. Työpajassa käytiin läpi perusteellisesti kaikki asiat joilla oli vaikutusta vihertilas suunnitelman laatimiseen kuten peilin paikka tilassa, jotta se mahdollistaa pyörätuoliasukkaalle vuodenaikojen seuraamisen ulos puistoon. Työpajassa pyrittiin myös ottamaan kaikkien siihen osallistuneiden näkökulmat huomioon, jotta eri ammattikuntien asiantuntijuus tulisi huomioitua ratkaisuissa.

Suunnitelman laatimisen teki haasteelliseksi tila joka on pitkä ja kapea. Tämä vaikutti ratkaisujen valintaan muun muassa niin, että huonekalujen määrä sekä sijainti piti miettiä tarkkaan, jotta tila

olisi ergonominen ja turvallinen liikkua ja toimia. Esimerkiksi alunperin suunniteltu kiemurteleva polku piti jättää pois, koska se saattaisi häiritä ikääntyneen asukkaan havainnointia. Lisäksi jos kiemurteleva polku olisi toteutunut, pöytäryhmän sijoittaminen tilaan ei olisi onnistunut ollenkaan. Tilaan tulevan vanhan hetekan sijoittamispaikkaa piti myös miettiä tarkkaan, koska se vaatii kunnon kiinnitysmekanismin että se olisi turvallinen. Ikääntynyt asukas voi nojata äkillisesti ja voimakkaasti kalusteisiin sekä elementteihin, jolloin kaatumisvaara on otettava huomioon. Hän voi myös pelätä, että seinällä oleva kaluste kaatuu hänen päälleen. Edellä mainitut asiat tulivat esille kolmannessa työpajapalaverissa ja ne muutettiin toimiviksi ratkaisuuksi (liite 6).

Tärkeää oli myös huomioida että tila tarjoaa useita mahdollisuuksia tehdä samoja toimintoja. Esimerkiksi kasveja voi istuttaa sekä hoitaa pöydän ääressä, istutuslaatikoiden tai hetekan luona. Ajatuksena on se, että stigmaat eivät vaikuta ikääntyneen asukkaan totuttuun tapaan toimia.

Neljännessä työpajassa käytiin vielä yhdessä kertaalleen läpi tehdyt muutokset ja ne todettiin hyviksi. Tämän jälkeen luovutimme valmiit piirustukset palveluesimies Anna-Kaisa Honkoselle. Kirjallisessa osuudessa kirjoitimme tarkemmin auki muun muassa työpajoissa tulleet esimerkit eri elementtien merkityksistä ja toimintaehdotuksista. Aukaisimme myös kirjallisessa raportissa Suomen rakennusmääräyskokoelman määräykset ja ohjeet rakentamisen esteettömyyden sekä käyttöturvallisuuden osalta. Lisäksi huomioimme raportissa Invalidiliiton sekä Rakennustietosäätiön ohjeistukset ikääntyneen asukkaan kannalta. (F1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma 2005; Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2 2001; G1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma 2005; Invalidiliitto Ry 2010a, hakupäivä 21.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010b, hakupäivä 21.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010c, hakupäivä 21.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010d, hakupäivä 2.1.2014; Invalidiliitto Ry 2010e, hakupäivä 2.1.2014; Rakennustietosäätiö RTS 2007; Rakennustietosäätiö RTS 2011; Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 5/8 2008.) Kirjallisen osuuden luovutimme tilaajan edustajalle hieman myöhässä helmikuun lopulla.

#### **4.4 Asiakaspalautelomakkeen laatiminen ja palautteen kerääminen**

Palautekyselyt laadittiin käyttämällä hyödyksi koulun pohjaa toimeksiantajan palautetta opinnäytetyöstä ja opinnäytetyökäytännöistä (OAMK 2014, hakupäivä 5.2.2014). Muokkasimme lomaketta vastaamaan opinnäytetyömme laatu tavoitteita. Teimme kaksi eri palautelomaketta (liite 8). Ensimmäinen niistä suunnattiin tilaajan edustajalle sekä Kielokodin fysioterapeutille ja

toimintaterapeutille, koska halusimme heiltä syvällisempää sekä perusteellisempaa palautetta koskien osallisuutta sekä prosessin toimivuutta. Toinen suunnattiin työpajoihin osallistuneille henkilöille, joilta halusimme palautetta niin ikään osallisuudesta, mutta myös tilan käytettävyydestä. Palautekyselyt sisälsivät sekä avoimia että numeerisesti (1-5) arvioitavia kysymyksiä.

Päädyimme tekemään palautekyselyn Word-ohjelmalla, koska meillä ei ollut aikaa opetella Zef- ja Webropol-ohjelmia muiden opiskelu- ja harjoittelukiireiden vuoksi. Yliopettaja TtT Anja Henner katselmoi palautekyselyt läpi ennen niiden lähettämistä kohderyhmälle. Vastausaikaa palautelomakkeille annoimme kaksi viikkoa.

Keräsimme palautteet kahdella eri tavalla. Osa kyselyyn vastanneista palautti kyselyn sähköpostitse ja loput kävimme hakemassa Kielokodista. Vastanneita oli yhteensä 5 ja lisäksi saimme erillisen kirjallisen palautteen sähköpostilla, jota emme voineet vertailla palautekyselyiden kanssa. Näistä analysoimme tulokset Excel-taulukkopohjaan, josta pystyimme helposti laskemaan numeerisen keskiarvon. Avoimet kirjalliset kysymykset analysoimme sen mukaan käytettiinkö palautteessa sanoja hyvä vai erittäin hyvä. Päädyimme tähän ratkaisuun, koska kaikista avoimista palautteista tuli ilmi edellä mainitut adjektiivit.

## 5 VIHERTILAPROJEKTIN ARVIOINTI

Projektissa on tärkeää tehdä loppuarviointi, jotta saadaan selville ovatko tavoitteet saavutettu ja onko projektin aikana tapahtunut kehitystä. Arvioinnit voivat projektista riippuen painottua eri kokonaisuuksiin, kuten rahoitukseen tai viestintään. Arvion on myös hyvä olla osallistavaa, koska siten palautteet ovat avoimia ja kattavia. (Silfverberg 2007, 10-12.)

Osallisuuden mahdollistava vihertila ikääntyneille, Virkkula –projektin arviointi kattaa tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin, laatukriteereiden saavuttamisen sekä osallisuuden toteutumisen Toiveiden taulu- tapahtumassa. Arviointi toteutettiin suoran palautteen (liite 10) ja palautekyselyiden avulla.

### 5.1 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Tavoitteena oli suunnitella osallisuuden mahdollistava vihertila Tuirankartanon Kielokodin katettuun parveketilaan. Vihertilasuunnitelma koostui kirjallisesta osuudesta sekä siinä liitteenä olevista pohjapiirroksista. Tavoitteisiin päästiin teoria- ja tutkimustietoon perehtymällä, moniammatillista yhteistyötä hyödyntäen sekä järjestämällä erityisesti ikääntyneille Kielokodin asukkaille Toiveiden taulu- tapahtuma. Tällä tapahtumalla saatiin selville muun muassa ikääntyneiden asukkaiden ideat ja toiveet katettuun parveketilaan. Tilaisuuden tarkoitus oli myös mahdollistaa heidän osallisuus itse tilan suunnitteluun. (liite10). Palautekyselyiden mukaan tässä onnistuttiin hyvin.

Osallistavan vihertilan fyysisen ympäristön ratkaisut ja mitoitus täyttivät Suomen rakentamismääräyskokoelman määräykset ja ohjeet (F1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma 2005; Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2 2001; G1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma 2005; Invalidiliitto Ry 2010a, hakupäivä 21.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010b, hakupäivä 21.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010c, hakupäivä 21.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010d, hakupäivä 2.1.2014; Invalidiliitto Ry 2010e, hakupäivä 2.1.2014; Rakennustietosäätiö RTS 2007; Rakennustietosäätiö RTS 2011; Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 5/8 2008). Nämä tiedot selvitimme alan kirjallisuudesta, esteettömän suunnittelun oppaista, kriteereistä ja laista/määräyksistä, jotka löytyvät liitteenä olevasta lähdeluettelosta. Näiden selvittäminen oli haastavaa ja aikaa vievää. Onnistuimme mielestämme kuitenkin hyvin.

## 5.2 Laatukriteerien saavuttaminen

Palautekyselyt suunniteltiin vastaamaan projektisuunnitelmassa määritellyjä laatutavoitteita sekä niihin liittyviä laatukriteereitä (Silfverberg 2007, 38-40). Laatukriteerien saavuttamiseen vaikutti ensisijaisesti se, että olimme osanneet laatia oikeanlaiset kysymykset palautekyselyihin. Tuloksia analysoitaessa saimme vastaukset kaikkiin kysymyksiin. Laatukriteereinä projektissa oli ideoiden saaminen suunnitelmaa varten, kohderyhmän osallisuus Toiveiden taulu – tapahtumassa sekä prosessin toimivuus projektissa.

**Ideoiden saaminen suunnitelmaa varten** onnistui hyvin. Saimme havainnoitua ja kirjattua paljon käyttökelpoisia ja hyviä ideoita tilan suunnittelua varten. Niitä tuli sekä Kielokodin asukailta, heidän läheisiltään että henkilökunnalta (liite 5). Koemme onnistuneemme ikääntyneiden asukkaiden ideoiden ja toiveiden saamisessa koska Toiveiden taulu – tapahtuma oli hyvin visuaalinen ja konkreettinen. Tapahtumasta saatiin paljon positiivista palautetta suoraan osallistujilta suullisesti sekä kirjallisesti vaikka emme sitä erikseen olleet pyytäneetkään (liite 10). Lisäksi oli selvästi havaittavissa että, asukkaat nauttivat tapahtumasta koska heidän kasvojensa ilmeet olivat tapahtuman aikana sekä sen jälkeen erittäin iloisia. Myös henkilökunta ilmaisi tapahtuneen onnistuneen erittäin hyvin ja siitä oltiin puhuttu vielä monta päivää tapahtuman jälkeen.

**Kohderyhmän osallisuus Toiveiden taulu –tapahtumassa** onnistui hyvin, koska ikääntyneiden asukkaiden osallistuminen tapahtumaan oli runsasta. Palautekyselyissä tuli kuitenkin ilmi se, että olisi ollut hyvä järjestää kaksi erillistä Toiveiden taulu- tapahtumaa. Näin olisi saavutettu myös vuorohoitoyksikön asukkaat. Aikapulasta johtuen tämä ei kuitenkaan ollut meille mahdollista, koska osallistavan vihertilas suunnitelman piti olla valmiina vuoden 2014 alussa. Saimme erityistä kiitosta asukkaiden ohjaamisesta ja kannustamisesta tapahtumassa joka mahdollisti heille osallisuuden tapahtumassa.

**Prosessin toimivuus projektissa** onnistui erittäin hyvin. Palautekyselyiden perusteella viestintä oli riittävää ja selkeää. Aikataulut oli tarkoituksenmukainen ja se huomioi hyvin eri yhteistyötahoja. Aikataulusta informointi onnistui hyvin vaikka itse aikataulu hieman myöhästyi. Palautekyselyssä aikataulun pitävyys kuitenkin arvioitiin hyväksi.



## 6 POHDINTA

Tietoperustan kirjoittamiseen meni aikaa enemmän, mitä suunnittelimme. Tämä johtui siitä, että työn näkökulma vaihtui viime keväänä 2013 kun saimme sisällönohjaajilta palautteen kirjoitetusta tietoperustasta. Tämän jälkeen rajasimme opinnäytetyön käsitteet uudelleen yhteistyössä opettajien ja sisällönohjaajien kanssa ja päädyimme tekemään konkreettisen vihertilan sijasta vihertilas suunnitelman.

Käsitteiden aukaiseminen oli mielenkiintoista, mutta haastavaa sekä aikaa vievää, koska ne vaihtuivat osittain tietoperustan kirjoittamisen vaiheessa. Löysimme useita ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä toimintaterapian mutta myös fysioterapian alueilta vihreään hoivaan liittyen. Osallisuuden ja ikääntyneiden kohdalla tuoreiden lähteiden löytäminen oli suhteellisen helppoa. Luotettavia ulkomaalaisia tutkimuksia oli mielestämme vaikea löytää. Lisäksi koimme haastavaksi avata, yhdistää ja ymmärtää molempien ammattialojen kautta ICF-luokittelujärjestelmän, Kanadan toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin (CMOP-E) sekä Top-down ajattelumallin. Kun löysimme yhteisen kielen (ICF), niin se helpotti suunnattomasti projektin eteenpäin viemistä.

Vihreän hoivan käsitteen ymmärtäminen oli helpompaa, koska yhtä ainoaa oikeaa tapaa toteuttaa vihreää hoivaa ei ole. Kuitenkin on tärkeää ymmärtää miten ja miksi nämä vihreän hoivan erilaiset toimintakäytännöt toimivat. Molempien mielestä oli haastavaa löytää luotettavia sekä molempia koulutusohjelmia tukevia tutkimustuloksia aiheesta. Prosessin myötä on selvinnyt, että vihreää hoivaa käytetään enemmän toimintaterapiassa kuin fysioterapiassa. Vihreä hoiva sopii kuitenkin yhtä lailla käytettäväksi fysioterapiassa, koska sen avulla voidaan ikääntyneitä motivoida liikkumaan sekä tekemään heille merkityksellisiä toimintoja.

Viestintä projektiryhmän välillä toimi erittäin hyvin, mutta saimme suullista palautetta siitä, että sisällönohjaajat eivät olleet aina ajan tasalla projektin etenemisestä. Työpajamuistioden edelleen lähettäminen heille jäi tekemättä. Tämä johtui uudesta opinnäytetyöprosessista jonka toimintaperiaatteet eivät vielä olleet selkiytyneet opiskelijoille eikä opettajille. Meille jäi muun muassa hieman epäselväksi, miten olisimme voineet informoida sisällönohjaajia projektin etenemisestä niin, ettemme olisi käyttäneet vähäistä ja tarpeellista ohjausaikaa pelkkään

tiedottamiseen. Olemme kuitenkin saaneet heiltä paljon ohjausaikaa sekä arvokasta palautetta, jonka olemme voineet hyödyntää opinnäytetyöprosessissa ja tuotteessa.

Tuotteen tekeminen oli sujuvaa, koska kaikki projektissa mukana olevat henkilöt olivat innostuneita ja sitoutuneita. Jos meillä olisi ollut enemmän aikaa, olisimme ehdottomasti järjestäneet kaksi erillistä Toiveiden taulu- tapahtumaa, jotta useamman asukkaan ideat ja toiveet olisi saatu selville. Lisäksi tuotteen ja Toiveiden taulu- tapahtuman suunnittelussa olisi ollut hyvä jos kaikki niihin liittyvät opinnot olisi ollut suoritettuina.

Toiveiden taulu- tapahtuman suunnittelu, järjestäminen sekä analysointi onnistuivat hyvin. Erityisesti positiiviset palautteet tapahtuman toteutumisen onnistumisesta saivat jatkamaan innolla eteenpäin. Tapahtuma avasi myös silmiämme ikääntyneen asukkaan osallisuuden mahdollistamisen tärkeydestä. Tämän myötä keskityimme mahdollistamaan ikääntyneen asukkaan osallisuuden myös projektin jatkuessa. Työpajoissa koimme merkitykselliseksi vapaaehtoisen ystävätoiminnan jäsenen mukanaolon. Pyysimme myös nimiehdotuksia ikääntyneiltä asukkailta tulevaan katettuun vihertilaan. Nimeksi valittiin osuvasti Virkkula. Jatkossa olisi hyvä tietää, miten ikääntyneiden osallisuus mahdollistuu itse Virkkulaa valmistettaessa. Rahoitus projektille on järjestynyt, joten tila toteutetaan. Ikääntyneiden osallisuudesta keskusteltiin etenkin Kielokodin virikeohjaajan sekä aulaemäntien kanssa ja uskomme, että he mahdollistavat jatkossa ikääntyneiden osallisuuden muun muassa tilan sisustamisella, tilassa olevien vaihtuvien kausiteemataulujen tekemisellä sekä muilla tilaan sopivilla arjen toiminnoilla.

Mielestämme projektissa eri ammattikuntien työtapaa vahvistui moniammatillisissa työpajoissa ja tätä kautta pystyttiin huomioimaan toisten ajattelutapa kokonaisvaltaisesti ikääntyneiden asukkaiden hoidossa. Hyvinvointipäivässä 9.4.2014 Kielokodin henkilökunnan edustaja lupasi että he jatkavat tätä hedelmällistä moniammatillista yhteistyötä Virkkulassa ja se jatkaa kasvuaan asukkaiden ja henkilökunnan osallisuuden myötä. Pystyimme mielestämme viemään ICF:n mukaista kokonaisvaltaista ajattelutapaa eteenpäin sekä tutkimuksiin perustuvaa tietoa vihreän hoivan ja kodinomaisuuden myönteisistä vaikutuksista ikääntyneiden laitoshoidossa. Lisäksi toivomme, että tämä opinnäytetyö rohkaisee eri ammattikuntia mahdollistamaan ikääntyneiden osallisuuden asioihin joilla on merkitystä heille. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan lisää tietotaitoa näistä edellä mainituista asioista.

Tulevaisuudessa olisi hyvä tutkia, miten Virkkula vaikuttaa ikääntyneiden omaehtoiseen kuntoutukseen laitoshoidossa fysio- ja toimintaterapian kautta. Tutkimukset nimittäin todistavat, että sairaalaympäristössä olevien ikääntyneiden kunto laskee jakson aikana. Tilassa voitaisiin esimerkiksi tehdä vuorohoitoyksikön asukkailla TOIMIA – testistön mukaisia kuntotestauksia, joista selviää ikääntyneen asukkaan kuntotaso jaksolle tullessa sekä sieltä lähtiessä. Lisäksi Virkkulassa voidaan arvioida ikääntyneitä muun muassa havainnoimalla heitä eri toimintojen parissa tai toteuttamalla siellä itse terapiaa. Esimerkiksi kesällä ikääntynyt voi lakaista lattiaa, hoitaa kasveja, tai muistella elettyä elämää yksin tai ryhmässä.

## LÄHTEET

Arkela-Kautiainen, M., Ylinen, J. & Arokoski, A. 2009. Fysioterapia. Teoksessa J. Arokoski, H. Alaranta, T. Pohjolainen, J. Salminen & E. Viikari-Juntura. (toim.) Fysiatría. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 394-406.

Arolaakso-Ahola, S. & Rutanen, M. 2007. Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen palvelutalossa. Pilottitutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Fysioterapian ja toimintaterapian pro gradu -tutkielma.

Baumann, S. 2009. Toimintaterapia. Teoksessa J. Arokoski, H. Alaranta, T. Pohjolainen, J. Salminen & E. Viikari-Juntura. (toim.) Fysiatría. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 407-421.

Chan, M. W.K. & Glogoski, C. 2008. Special Needs of the Older Adult. Teoksessa H. Mc., H. Pendleton & W. Schultz-Krohn. (toim.) Pedretti's Occupational Therapy. Practice Skills for Physical Dysfunction. 6. painos. United States: Mosby Elsevier. 1169–1192.

Elo, S. 2006. Teoria Pohjoissuomalaisten kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia tukevasta ympäristöstä. OULU UNIVERSITY PRESS.

Eronen, J., von Bonsdorff, M., Rantakokko, M & Rantanen, T. 2013. Environmental facilitators for outdoor walking and development of walking difficulty in community-dwelling older adults. European Journal of Ageing. June 2013. (Ei sivunumeroita).

EUVL. 2010. Euroopan unionin virallinen lehti. Lainsäädäntö. L23. Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista. Artikla 26. Hakupäivä 2.3.2014 <http://www.vane.to/images/stories/LexUriServ.pdf>.

Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 5/8 2008. SuRaKu-projekti 2004/2008. Hakupäivä 7.1.2014 [http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/ohjeet/Suraku\\_Kortti-5\\_060208.pdf](http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/ohjeet/Suraku_Kortti-5_060208.pdf).

F1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma. 2005. Esteetön rakennus. Määräykset ja ohjeet 2005. Ympäristöministeriön asetus esteettömästä rakennuksesta. Hakupäivä 3.1.2014  
<http://www.finlex.fi/data/normit/28203-F1su2005.pdf>.

Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. 3. painos. Cheltenham: Nelson Thornes.

G1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma. 2005. Asuntosuunnittelu. Määräykset ja ohjeet 2005. Ympäristöministeriön asetus asuntosuunnittelusta. Hakupäivä 5.1.2014  
<http://www.finlex.fi/data/normit/28204-G1su2005.pdf>.

Grammatikopoulos, I & Koutentakis, C. 2010. Social activity and participation as determinants of anxiety and depression among elderly in primary care. Annals of General Psychiatry 2010 9(Suppl 1):S137.

Green Care Finland. 2013a. Mitä on Green Care? Hakupäivä 20.5.2013  
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko.jsessionid=A2C75A241A3D6B4179C821BBCE13DF98>.

Green Care Finland. 2013b. Menetelmät. Hakupäivä 20.5.2013  
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=Menetelmat&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>.

Green Exercise. 2013a. Green Care. Hakupäivä 10.10.2013  
[http://www.greenexercise.org/Green\\_Care.html](http://www.greenexercise.org/Green_Care.html).

Green Exercise. 2013b. External Research. Hakupäivä 10.10.2013  
<http://www.greenexercise.org/Research%20Publications%20Page.htm>.

Hagedorn, R. 2006. Tools for practice in Occupational Therapy: A structured Approach to Core Skills and Processes. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan Voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Heikkinen, E. 2013. Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 393-406.

Heimovaara-Kotonen, E., Tantt, A. & Tuikkanen, A. 2009. Kokonaisvaltaisia ratkaisuja ikääntyneiden ja erityisryhmien asumiseen. Fysioterapia 8/2009, 36-40.

Hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden ikähoiva – työryhmän muistio.2010. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:28. Helsinki: SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ.  
Hakupäivä 20.4.2014  
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=2872962&name=DLFE-14929.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=2872962&name=DLFE-14929.pdf).

Hokkanen, S., Mäkelä, T. & Taatila, V. 2008. Alan johtajaksi. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.  
Honkonen, A-K., palveluesimies, Tuirankartanon Kielokoti. Re: Kielokodin taustoista. 2013.  
Sähköpostiviesti c0pahi00@students.oamk.fi 14.8.2013.

Hämeen ammattikorkeakoulu. 2013. 1900 - 1930 Pulasta funktionalismiin. Hakupäivä 20.12.2013  
[http://portal.hamk.fi/portal/pls/portal/!PORTAL.wwpob\\_page.show?\\_docname=12125609.PDF](http://portal.hamk.fi/portal/pls/portal/!PORTAL.wwpob_page.show?_docname=12125609.PDF).

ICF. 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. WHO, 2001.  
Käännös Stakes. Jyväskylä: Stakes.

Invalidiliitto Ry 2010a. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Valaistus, värit ja kontrastit.  
Hakupäivä 21.12.2013  
[http://www.esteeton.fi/portal/fi/tietoosio/rakennettu\\_ymparisto/valaistus\\_\\_varit\\_ja\\_kontrastit/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tietoosio/rakennettu_ymparisto/valaistus__varit_ja_kontrastit/).

Invalidiliitto Ry 2010b. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Kulkuväylät. Hakupäivä 21.12.2013  
[http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu\\_ymparisto/kulkuvaylat/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/kulkuvaylat/).

Invalidiliitto Ry 2010c. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Materiaalit. Hakupäivä 21.12.2013  
[http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu\\_ymparisto/materiaalit/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/materiaalit/).

Invalidiliitto Ry 2010d. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Kalusteet ja varusteet. Tuolit ja pöydät. Hakupäivä 2.1.2014 [http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu\\_ymparisto/kalusteet\\_ja\\_varusteet/tuolit\\_ja\\_poydat/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/kalusteet_ja_varusteet/tuolit_ja_poydat/).

Invalidiliitto Ry 2010e. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Asunnon toiminnalliset tilat. Keittiö. Hakupäivä 2.1.2014 [http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu\\_ymparisto/asunnon\\_toiminnalliset\\_tilat/keittio/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/asunnon_toiminnalliset_tilat/keittio/).

Iwarsson, S., Slaug, B. 2008. Housing Enabler – arviointiväline asumisen esteettömyysongelmien arviointiin ja analysointiin. Lund: KFS.

Iwarsson, S. 2005. A long-term perspective on person-environment fit and adl dependence among older Swedish adults. *The Gerontologist* 45, 327-336.

Jyrkämä, J. 2008. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. 273-278.

Kanto-Ronkanen, A., Hurnasti, T. & Mäntyniemi, R. 2010. Asuminen. Teoksessa Salminen, A-L. (toim.) *Apuvälinekirja*. Kouvola: Solver Palvelut Oy, 207-228.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001 *Projekti*kirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.

Kielhofner, G. 2008a. Doing and Becoming: Occupational Change and Development. Teoksessa G. Kielhofner. (toim.) *Model of Human Occupation: Theory and Application*. 4. painos. Lippincott Williams &Wilkins, 126-140.

Kielhofner, G. 2008b. The Basic Concepts of Human Occupation. Teoksessa G. Kielhofner. (toim.) *Model of Human Occupation: Theory and Application*. 4. painos. Lippincott Williams &Wilkins, 11-23.

Kielhofner, G. 2008c. The Environment and Human Occupation. Teoksessa G. Kielhofner. (toim.) Model of Human Occupation: Theory and Application. 4. painos. Lippincott Williams & Wilkins, 85-100.

Kielhofner, G. & Forsyth, K. 2009. Activity analysis. Teoksessa E.A.S. Duncan. (toim.) Skills for Practise in Occupational Therapy. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier, 91-103.

Laatusuositukset hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi. 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:11. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. Hakupäivä 22.12.2013 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.

Luukkala, U. 2005. Puutarhatoiminnot ikääntyvien hyvinvoinnin edistäjinä. Punosapu n:o 1. Maaliskuu 2005.

Luoma, M-L., Vaara, M., Röberg, M., Munkkila, S. & Mäki, J. 2013. Osa III Gerontologisen kuntoutuksen vaikuttavuus. Teoksessa Pikkarainen, A. Vaara, M. & U. Salmelainen. (toim.) Gerontologisen kuntoutuksen toteutus, vaikuttavuus ja tiedon välittyminen. Ikääntyneiden kuntoutujien yhteistoiminnallisen kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämishankkeen loppuraportti. Tampere; Juvenes Print. 197-255.

Lähdesmäki, L. & Vornanen, L. 2009. Vanhuksen parhaaksi. Hoitaja toimintakyvyn tukijana. Helsinki: Edita Prima.

Löow, M. 2002. Onnistunut projekti - projekti johtamisen- ja suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Malin, M-H. 2010: Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Maisterin tutkielma. Helsingin yliopisto. Maataloustieteiden laitos. Puutarhatiede.

Marttaperinne. 2013. Vuosikymmenen teemat. Hakupäivä 20.12.2013 <http://www.marttaperinne.fi/aikajana/1930/vuosikymmenen-teemat/>.



McIntyre, A. 2013. Perspectives of ageing. Teoksessa A. Atwal & A. McIntyre. (Edit.) Occupational Therapy and Older People. Second Edition. UK:Blackwell Publishing Ltd. 16-37.

Mäkinen, E. & Kruus- Niemelä, M. 2009. Laitoksesta omaksi koettuun ympäristöön. Teoksessa E. Mäkinen., M. Kruus-Niemelä. & M. Roivas. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu, 118-121.

Nikkilä, K. 2006. Ulvila: Kalervo Nikkilä. dvd.

Nieminen, M. 2007. Tilastokeskus. Väestön kehitys itsenäisessä Suomessa – kasvun vuosikymmenistä kohti harmaantuvaa Suomea. Hakupäivä 12.12.2013 <http://www.stat.fi/tup/suomi90/joulukuu.html>.

Ojala, A. 2013. Luonnossa oleskelun ja ulkoilun vaikutus stressiin. Luonto ja hyvinvointi – Näkökulmia painonhallintaan ja luontoliikuntaan. Syysseminaari 17.–18.9.2013, Luontokeskus Haltia, Nuuksio, Espoo. Hakupäivä 1.2.2014 [http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luontoliikuttamaan/Ajan\\_kohtaista/Documents/Ann\\_Ojala\\_esitys\\_170913.pdf](http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luontoliikuttamaan/Ajan_kohtaista/Documents/Ann_Ojala_esitys_170913.pdf).

OAMK. 2010. Toimeksiantajan palaute opinnäytetyöstä ja opinnäytekäytännöistä. Oulun ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 5.2.2014 [https://oiva.oamk.fi/tietoa\\_opiskelusta/opinnaytetyo/](https://oiva.oamk.fi/tietoa_opiskelusta/opinnaytetyo/).

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2013. Asennon hallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 168-185.

Paltamaa, J. & Kantanen, M. 2013. Suositus osallistumisen yleisluonteisista arviointimenetelmistä aikuisilla. Hakupäivä 2.3.2014 [http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2013/10/29/Toimia\\_suositus\\_osallistumisen\\_yleisluonteisista\\_arviointimenetelmista\\_aikuisilla\\_1.pdf](http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2013/10/29/Toimia_suositus_osallistumisen_yleisluonteisista_arviointimenetelmista_aikuisilla_1.pdf).

Pettigrew, S. & Roberts, M. 2008. Addressing loneliness in later life. Aging Mental Health 2008 toukokuu 12(3): 302-309.

Pikkarainen, A. 2007: Ympäristö. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P. Tiikkainen. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy, 41-68.

Pikkarainen, A., Vaara, M. & Salmelainen, U. 2014. Gerontologinen kuntoutus osaksi uudistuvia vanhuspalveluja. Fysioterapia 1/14 61. vsk., 5-9.

Project Management Institute. 2008. Code of Ethics and Professional Conduct. Hakupäivä 1.5.2014 [http://www.pmi.org/About-Us/Ethics/~media/PDF/Ethics/ap\\_pmicodeofethics.ashx](http://www.pmi.org/About-Us/Ethics/~media/PDF/Ethics/ap_pmicodeofethics.ashx).

Polatajko, H.J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L. & Zimmerman, D. 2007a. Specifying the domain of concern: occupation as core. Teoksessa E.A. Townsend & H.J. Polatajko. (toim.) Enabling occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE, 13-36.

Polatajko, H.J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhar, P., Harvey, A., Jarman, J., Krupa, T., Lin, N., Pentland, W., Rudman, D. L., Shaw, L., Amoroso, B & Connor-Schisler, A. 2007b. Human occupation in context. Teoksessa E.A.Townsend & H. J. Polatajko. (toim.) Enabling occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being & Justice through Occupation. Ottawa: CAOT Publications ACE, 37-62.

Pool, J. 2008. Older people. Teoksessa J. Creek & L. Lougher. (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. 4. painos. Churchill-Livigstone: Elsevier, 425-449.

Rakennustietosäätiö RTS. 2007. Esteetön rakennus ja ympäristö. Turvallinen toimia ja liikkua. Suunnitteluopas. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Rakennustietosäätiö RTS. 2011. Esteetön rakennus ja ympäristö. Turvallinen tapa toimia ja liikkua. Suunnitteluopas. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Rantakokko, M., Iwarsson, S., Kauppinen, M., Leinonen, R., Heikkinen, E. & Rantanen, T. 2010. Quality of Life and Barriers in the Urban Outdoor Environment in Old Age. The American Geriatrics Society 58:2154–2159.

Rantanen, T. 2013a. Gerontologisen tutkimustiedon soveltaminen ikääntyvän väestön toimintakyvyn edistämiseksi. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 414-425.

Rantanen, T. 2013b. Perimä ja ympäristötekijät eliniän ja toimintakyvyn selittäjänä. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 407-412.

Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Rappe, E. 2005. Influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Helsinki: University of Helsinki.

Rousi, T. 2009. Ympäristöhallintajärjestelmät ja asunnonmuutostyöt. Teoksessa J. Arokoski, H. Alaranta, T. Pohjolainen, J. Salminen & E. Viikari-Juntura. (toim.) Fysiatría. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 468-473.

Räsänen, R. 2011: Ikääntyneiden asiakkaiden elämänlaatu ympärivuorokautisessa hoivassa sekä hoivan ja johtamisen laadun merkitys sille. Tampere: Juvenes Print.

Saarelma, R., Kouvonen, L., Id-Korhonen, A. & Suhonen, L. 2012. Esteetön ympäristö toimintakyvyn tukena. Fysioterapia 3/2012, 8-11.

Siitonen, T. 2013. Elinympäristön kehittäminen. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 534-540.

Silferberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektinvetäjän käsikirja. Hakupäivä 28.8.2013 <http://www.mol.fi/esf/ennakointi/raportit/pvopas.pdf>.

Sipilä, S., Rantanen, T. & Tiainen, K. 2013. Lihasvoima. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 141-152.

Sipilä, S. 2013. Gerontologinen fysioterapia. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 466-473.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Ikäpolitiikka. Hakupäivä 14.3.2014  
[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/ikaihmiset](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/ikaihmiset).

Suomen Fysioterapeutit. 2013. Fysioterapia ammattina. Hakupäivä 12.6.2013  
[http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=64&Itemid=275](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=275).

Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2. 2001. Rakennuksen käyttöturvallisuus, määräykset ja ohjeet 2001. Ympäristöministeriö. Hakupäivä 24.12.2013  
<http://www.finlex.fi/data/normit/6376-F2.pdf>.

Suomen Toimintaterapialiitto ry. 2010. Toimintaterapia ammattina. Hakupäivä 13.8.2013  
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/toimintaterapia-ammattina.html>.

Takalo-Hotti, T., suunnitteluhortonomi. 2013. Haastattelu 16.5.2013. Tekijöiden hallussa.

Talo, S. 2010. Miten nyt – Konsensus? Äkillisten aivovaurioiden jälkeinen kuntoutus – Konsensuskokous 2008:n jälkipuinti 2 Helsinki 23.09.2010. Hakupäivä 13.8.2013  
<http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=icf%20toimintakyvyn%20toimintarajoitteiden%20ja%20terveyden%20kansainvälinen%20luokitus&source=web&cd=5&cad=rja&ved=0CFEQFjAE&url=http%3A%2F%2Fwww.aivovammaliitto.fi%2F%40Bin%2F131585%2FICF%2BSeija%2BTalo.ppt&ei=IQDwUafBHaGh4gTroHwAQ&usg=AFQjCNHYrHnhgWt95iaHISihYkWFbSKjw&bvm=bv.49641647,d.bGE>.

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.

THL. 2013. KAVENTAJA. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen. Osallisuus. Hakupäivä 22.5.2013. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus).

THL. 2014a. ICF-luokituksen rakenne. Hakupäivä 2.3.2014  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/icf/luokitus/icf\\_luokituksen\\_rakenne](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/icf/luokitus/icf_luokituksen_rakenne).

THL. 2014b. ICF-luokitus ja toimintakyky. ICF-luokitus. Hakupäivä 26.2.2014  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/icf/icf\\_luokitus](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/icf/icf_luokitus).

THL. 2014c. TOIMIA-tietokanta. Hakupäivä 2.3.2014  
<http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/mittari/tulokset/?q=ICF&p=1>.

Tiikkainen, P. 2007: Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa T-M. Lyyra, A. Pikkarainen & P.Tiikkainen. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Tammer-Paino Oy, 145-168.

Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 284-290.

Tilastokeskus. 2012. Ennuste 65 vuotta täyttäneiden määrästä pienenee hieman. Hakupäivä 22.5.2013 [http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn\\_2012\\_2012-09-28\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2012/vaenn_2012_2012-09-28_tie_001_fi.html).

Tilvis, R. & Pohjolainen, T. 2009. Vanhuksen kuntoutuksen erityispiirteet. Teoksessa J. Arokoski, H. Alaranta, T. Pohjolainen, J. Salminen & E. Viikari-Juntura. (toim.) Fysiatría. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 525-533.

TOIwiki. 2013. Arviointiprosessi. Hakupäivä 19.8.2013 <http://toiwiki.purot.net/arviointiprosessi>.

Uotila, H. 2011. Vanhuus ja yksinäisyys. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. Hakupäivä 21.9.2013 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66801/978-951-44-8553-4.pdf?sequence=1>.

Uttom, D. 2007. Designing Homes for People with Dementia. East Sussex: The Journal of Dementia Care.

Vaarama, M. 2002. Taivoitteena vanhan ihmisen hyvä elämänlaatu. Teoksessa P. Voutilainen, M. Vaarama, K. Backman, L. Paasivaara, U. Eloniemi-Sulkava & H. Finne-Soveri. (toim.) Ikäihmisten hyvä hoito ja palvelu laatuun. Stakes. Oppaita 49. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy, 11-18.

Valsta, A. 2010. Projektityö. Orientaatio ICT-alaan, ict1tn001. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 1.5.2014  
<http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0CDUQFjAB&url=http%3A%2F%2Fmyy.haaga->

helia.fi%2F~ict1tn001%2Ftoteutus12%2Fprojektityo.ppt&ei=4pFnU5iqNfT74QSD6IBA&usg=AFQjCNFgLmWTALXfTPiZ6hpwAflRnKfTog&bvm=bv.65788261,d.bGE.

Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. 2009. Johdanto. Teoksessa Voutilainen, P. & Tiikkainen, P. (toim.) Gerontologinen hoitotyö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 7-8.

Ympäristöministeriö. 2014. Ympäristö. Kestävän kehityksen yhteiskuntasitoumus. Hakupäivä 17.3.2014 <http://www.ym.fi/sitoumus2050>.

## LIITTEET

LIITE 1. Tehtäväluettelo

LIITE 2. Projektin aikataulu

LIITE 3. Toiveiden taulu- tapahtuman mainokset

LIITE 4. Toiveiden taulu – tapahtuman suunnitelma

LIITE 5. Toiveiden taulu – tapahtuman kootut ideat ja toiveet

LIITE 6. Valmis tuote

LIITE 7. Työpajamuistiot

LIITE 8. Palautekyselyt

LIITE 9. Kootut arviot palautekyselyistä

LIITE 10. Palaute Toiveiden taulu- tapahtumasta

Laatija Hilikka Palosaari

Päiväys 12.1.2014

Projektin Virkkula: osallisuuden mahdollistava vihertila Tuirankartanon Kielokodissa

Nro.	Tehtävän nimi	Suun. tunnit	Tot. tunnit	Vastuuhenkilö/ Suorittaja
1.	Perehtyminen (Tietoperusta)	170	170	Nana Laamanen/ Hilikka Palosaari
1.1	Aineiston keruu	90	90	
1.2	Lukeminen	165	165	
1.3	Matka Sinnenas Trädgården	24	24	Nana Laamanen/ Hilikka Palosaari
2	Projektisuunnitelma	60	60	
2.1	Myyntipalaveri	1	1	
2.2	Esittelypalaveri	1	1	
2.3	Aloituspalaveri	2	2	
3	Toiveiden taulu - tapahtuma	20	20	Nana Laamanen
3.1	Tapahtuman suunnittelu	10	8	
3.2.	Tilannekatsaus työpajassa	1	2	
3.3	Tapahtuman järjestäminen	3	5	
4	Tilan suunnittelu	30	30	Hilikka Palosaari
4.1	Alustava suunnitelma	20	25	
4.2	Työpaja alustavasta suunnitelmasta	1	2	
4.3	Muutokset	2	2	
4.4	Mahdolliset muut työpajat	1	2	
5	Projektin päättäminen	50	50	Nana Laamanen/ Hilikka Palosaari
5.1	Valmis suunnitelma	70	75	
6	Loppuraportti	104	110	
	<b>Yhteensä</b>	<b>825</b>	<b>844</b>	



# PROJEKTIN AIKATAULU

LIITE 2

Laatija Hilkka Palosaari

Päiväys

Tehtävä	2/13	3/13	4/13	5/13	6/13	7/13	8/13	9/13	10/13	11/13	12/13	1/14	2/14	3/14	4/14	5/14
1. Perehtyminen																
• Aineiston keruu																
• Lukeminen																
• Matka																
2. Projektisuunnitelma																
• Myyntipalaveri																
• Esittelypalaveri																
• Aloituspalaveri																
3. Toiveiden taulu -tapahtuma																
• Tapahtuman suunnittelu																
• Tilannekatsaus työpajassa																
• Tapahtuman järjestäminen																
4. Tilan suunnittelu																
• Alustava suunnitelma																
• Työpaja alustavasta suunnitelmasta																
• Muutokset																
• Mahdolliset muut työpajat																
6. Projektin päättäminen																
• Valmis suunnitelma																
7. Loppuraportti																

**Laatijat** Nana Laamanen & Hilikka Palosaari

Päiväys 19.9.2013

**Mainoslehtinen asukkaiden huoneisiin**

Toiveiden Taulu-tapahtuma

15.10.2013

Klo. 13:00 alkaen



Tule vaikuttamaan osaston viihtyvyyteen! Suunnitellaan yhdessä toimiva ja viihtyisä parveke.

Tapahtuma avoin kaikille

Kahvitarjoilu



---

**Ilmoitus asukkaiden yleisiin tiloihin**



Laatija Nana Laamanen

Päiväys 9.10.2013

Paikka	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuirankartanon Kielokoti, katettu parveketila</li> </ul>
Aika	<ul style="list-style-type: none"> <li>15.10.2013 klo 13:00</li> </ul>
Osallistujat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaikki asukkaat, joilla mahdollisuus/halukkuus osallistua</li> <li>Asukkaiden läheiset</li> <li>Kielokodin henkilökunta</li> <li>Opiskelijat Nana Laamanen &amp; Hilikka Palosaari</li> <li>Koululainen Lara Laamanen</li> </ul>
Markkinointi	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 kpl A5 kokoisia mainoksia Kielokodin yleisiin tiloihin kartongista ja luonnonmateriaaleista. Vastuu: Nana Laamanen</li> <li>20 kpl A3 kokoisia mainoksia Kielokodin asukkaiden huoneisiin paperista. Vastuu: Hilikka Palosaari</li> <li>Mainoksien toimittaminen Kielokotiin. Vastuu: Nana Laamanen</li> </ul>
Tilan järjestäminen etukäteen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parveketilan toinen pääty ja kulkuväylä ovien välillä tyhjennetään</li> <li>Vastuu: Kielokodin henkilökunta</li> </ul>
Tarvittavat huonekalut	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parvekkeella olevat 3 pöytää yhdistetään</li> <li>Vastuu: Kielokodin henkilökunta</li> </ul>
Tarjottimet	<ul style="list-style-type: none"> <li>13 kpl</li> <li>Lainataan Hiironen vanhainkodista</li> <li>Vastuu: Toimintaterapeutti Minna Alahuhtala</li> </ul>
Tarjottimien sisältö	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kivet</li> <li>Yrtit: basilika, tilli, persilja ja ruohosipuli</li> <li>Kukat, siemenet ja kuivakukkakimppu</li> <li>Kävyt, oksat ja naava</li> <li>Pihlajanmarjat</li> <li>Hiekka, simpukat, nuket ja hiekkalelut</li> <li>Käsityöt, timpurinkynä, singerlaatikko, puikot ja koukut</li> <li>Puunlehdet ja ruusunmarjat</li> <li>Jäkälät ja kuivatut sienet</li> <li>Rairuoho ja kukat</li> <li>Tuohet, tervakset ja kuksa</li> <li>Havut ja tontut</li> <li>Kotimaiset omenat</li> <li>Muut: punatulkut ja siemenet, lasikohot, vanhanajan elementit ja heinäseipäät</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vastuu: Nana Laamanen</li> </ul>
Muut asiat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Takkatuli takkahuoneeseen. Vastuu: talonmies/Hilikka Palosaari</li> <li>Pöytäliina pöydille. Vastuu: Nana Laamanen</li> <li>Torkkupeitot. Vastuu: Kielokoti</li> </ul>
Kirjaaminen ja tarvikkeet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fläppitaulu, paperit ja tussit. Vastuu: Kielokoti</li> <li>Kirjaaminen. Vastuu: Nana Laamanen &amp; Hilikka Palosaari vuorotellen</li> </ul>
Ohjaajat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nana Laamanen ja Hilikka Palosaari vuorotellen</li> </ul>
Avustajat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kielokodin henkilökunta</li> <li>Lara Laamanen</li> </ul>
Tarjottavat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vastuu: Nana Laamanen (puolukkamuffinssit) ja Hilikka Palosaari (mustikkamuffinssit)</li> </ul>
Paikkojen siivous	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vastuu: Nana Laamanen, Hilikka Palosaari ja Lara Laamanen</li> </ul>
Kahvi, maito ja sokeri	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vastuu: Kielokoti</li> </ul>
Astiat ja servetit	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vastuu: Kielokoti</li> </ul>

Laatija Nana Laamanen

Päiväys

TOIVEET	kpl	PERUSTELUT VALINNALLE	TOTEUTUS SUUNNITELMASSA
Rairuoho	1		
Kasveja	2	Mielenvirkeys, ideoita, useat eri toimintakokonaisuudet esim. puhuminen ja kasvien hoitaminen yhtä aikaa	Kuvat ja elävät kasvit. Istutuslaatikot, ruukut ja amppelit.
Tervasytykkeitä, tervantuoksua, tuohijuttuja	3	Rauhoittuminen, mielenvirkeys, osallisuus, sosiaalisuus, muistelu ja useat eri toimintakokonaisuudet	Erilaiset luonnon elementit tilassa
Perunoiden kasvattaminen astioissa	2		
Vanhanajan elementtejä	2	Hetkessä oleminen, muistelu ja useat eri toimintakokonaisuudet	Kiikkutuolit + muu saatavissa oleva vanhanajan sisustusmateriaali esim. pyykkilauta, loimet jne.
Pyykin kuivaustelineitä	1		
Rottinkikalusteita	1	Rauhoittuminen, sosiaalisuus, osallisuus, muistelu	2 kpl polyrottinkituoleja
Kasvattaa/hoitaa/ihostella vihanneksia, yrttejä ja kukkia altaissa	7	Huolehtiminen, osallisuus, sosiaalisuus, mielenvirkeys ja useat eri toimintakokonaisuudet	Kuvat ja elävät kasvit. Istutuslaatikot, ruukut ja amppelit.
Puumaisia kasveja	1		
Sammalekoristeita pöydille	1		
Kahvittelu ja seurustelupaikka	2	Osallisuus, sosiaalisuus, hetkessä oleminen, muistelu ja useat eri	Pöytä ja tuolit, kiikkutuoli

		toimintakokonaisuudet	
Kukka-tomaatti- ja mansikka amppeleita	2	Huolehtiminen, osallisuus, sosiaalisuus ja useat eri toimintakokonaisuudet	Kuvat ja elävät kasvit. Istutuslaatikot, ruukut ja ampellit.
Jouluvaloja, kuusikoristeita, joulupihan rakentaminen	2		
Kukkalauta	1		
Istumapaikka talveksi	1		
Tuoreita hedelmiä tarjolla	1		
Kukkien tuoksut talteen	1		
Askartelupaikka (esim. havukranssi, joulukuusen koristeita)	6	Osallisuus, sosiaalisuus, vertaistuki, mielenvirkeys, ideoita, pätevyys ja useat eri toimintakokonaisuudet	Pöytä
Kutomis/ompelupaikka (kangaspuut)	4	Osallisuus, sosiaalisuus, vertaistuki, mielenvirkeys, ideoita, pätevyys ja useat eri toimintakokonaisuudet	Pöytä ja tuolit, kiikkutuoli
Kasvattaa mansikoita	1		
Punaista ja keltaista väriä sisustukseen	1	Mielenvirkeys	Punainen 2-istuttava keinutuoli, tukikaiteet, sisustus
Peilin kautta näkymä puistoon	1	Rauhoittuminen, mielenvirkeys, osallisuus	Iso peili seinällä
Tuki jonka avulla näkee ylös	1	Rauhoittuminen, mielenvirkeys, osallisuus ja useat eri toimintakokonaisuudet	Tukikaiteet tilassa
Asioita joita ihastella, katsella, haistella (lehdet, jäkälät, tervakset, kivet jne.)	3	Rauhoittuminen, mielenvirkeys, osallisuus, sosiaalisuus, muistelu ja useat eri toimintakokonaisuudet	Erilaiset luonnon elementit tilassa
Eläinkuvia	1		
Auringonkukkia	1		
Kasvien kuivattamista	1		
Mahdollisuus liikkua	1	Mielenvirkeys, aktiivisuus,	Tukikaiteet, lain vaatimat mitat

		osallisuus, vertaistuki ja useat eri toimintakokonaisuudet	mm. pyörätuolin pyörähdysrinki
Mahdollisuus seurata luontoa ja eri vuodenaikoja	1	Mielenvirkeys, rauhoittuminen, muistelu, hetkessä oleminen, sosiaalisuus, osallisuus	Kuvat ja elävät kasvit. Istutuslaatikot, ruukut ja amppelit, näkymä parveke-tilasta lähiympäristöön
Myyjäiset	1		
Valoa	1		
Helppohoitaisuus	1	Osallisuus, pystyvyys	Kuvat ja elävät kasvit. Istutuslaatikot, ruukut ja amppelit.
Ikivihreää	1		
Harja ja kihveli	1	Osallisuus, aktiivisuus, sosiaalisuus, vertaistuki, pystyvyys ja useat eri toimintakokonaisuudet	Välineet tilassa
Pihakeinu	1	Rauhoittuminen, mielen- virkeys, sosiaalinen, osallisuus, muistelu, liikkuminen ja useat eri toimintakokonaisuudet	Keinutuoli
Iso runko / kelo kausikoristeita varten	1	Osallisuus, sosiaalisuus, ideointi, hetkessä oleminen, aktiivisuus, muistelu	Seinämaalaus
Sieniruokaa	1		
Kalastusjuttuja	1		
Kierrättäminen (siemenet, pistokkaat jne.)	1	Osallisuus, pystyvyys	Kuvat ja elävät kasvit. Istutuslaatikot, ruukut, amppelit, kierrätetyt materiaalit

\*Valitut ideat ja toiveet ovat värillisellä pohjalla

**Laatija** Nana Laamanen & Hilikka Palosaari

Päiväys 19.2.2014



**TUIRANKARTANON KIELOKODIN OSALLISTAVA VIHERTILA**

Nana Laamanen  
Hilikka Palosaari  
Toimintaterapian koulutusohjelma  
Fysioterapian koulutusohjelma  
Kevät 2014  
Oulun ammattikorkeakoulu

## SISÄLLYS

JOHDANTO .....	3
1 OSALLISUUDEN MAHDOLLISTAVA JA AKTIVOIVA VIHERTILA .....	9
2 IKÄÄNTYNEEN ASUKKAAN KATETTU PARVEKETILA .....	11
2.1 Esteettömyys ja kestävä kehitys .....	11
2.2 Ovet, kynnykset, lattiamateriaali ja lattiakaivo .....	12
2.3 Kävelypolku .....	13
2.4 Katetun vihertilaparvekkeen kalusteet ja varustelu .....	13
2.4.1 Tukikaiteet .....	14
2.4.2 Istuimet ja kahdenistuttava keinutuoli .....	15
2.4.3 Pöytä .....	15
2.4.4 Hetekka .....	16
2.4.5 Luontokollaasit .....	16
2.4.6 Peili .....	16
2.4.7 Maisemamaalaus .....	17
2.4.8 Istutuslaatikot .....	17
2.5 Katetun vihertilaparvekkeen kasvit .....	17
3 VIHERTOIMINTA JA OSALLISUUS KATETUSSA VIHERTILASSA .....	19
LÄHTEET .....	21
LIITTEET .....	29



## JOHDANTO

Palvelulaitoksissa asuvista ikääntyneistä on suurin osa syntynyt 1920–1930-luvulla, joka on ollut maatalousyhteiskunnan aikakautta (Nieminen 2007, hakupäivä 20.12.2013). 1930-luvulla maanviljelijöitä oli 66 % väestöstä ja sodanjälkeisessä Suomessa oli suuri pula-aika. Marttaliitto järjesti tuolloin kursseja raakaravinnon kasvatuksesta, jolla pyrittiin estämään ravintopulaa sodanjälkeisessä Suomessa. Kotipuutarhat yleistyivät tämän takia kotitalouksissa. Tämän päivän ikääntyneiden arkea ovat olleet luonto ja puutarhasta saatavat syötävät kasvit jo tuolloin läsnä heidän arjentoimintoja. (Hämeen ammattikorkeakoulu 2013, hakupäivä 20.12.2013; Marttaperinne 2013, hakupäivä 20.12.2013.)

Nykyään on huomattu luonnon ja puutarhan voimaannuttava vaikutus ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja käsite vihreä hoiva on yleistynyt. Vihreällä hoivalla edistetään ihmisten elämänlaatua ja hyvinvointia. Toiminta sijoittuu yleensä maatilalle tai luonnonympäristöön, mutta elementtejä voidaan hyvin tuoda myös kaupunkiin sekä laitosympäristöihin. Vihreän hoivan hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat muun muassa kokemuksellisuus sekä osallisuus. (Green Care 2013, hakupäivä 20.5.2013; Green Exercise 2013, hakupäivä 10.10.2013 Metsähallitus.) Lisäksi Vihreää hoivasta on tehty useita kansainvälisiä tutkimuksia, joista on selvinnyt selkeitä hyötyjä edellä mainittujen asioiden lisäksi ikääntyneiden fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Yhtä ainoaa oikeaa tapaa toteuttaa vihreää hoivaa ei ole ja käytännöt ovat eri maissa erilaisia. Kuitenkin on tärkeää ymmärtää miten ja miksi nämä vihreän hoivan erilaiset toimintakäytännöt toimivat erillä tavalla, jotta niistä voidaan ymmärtää jatkossa enemmän. (De Bruin, Oosting, Tobi, Blauw, Schols & De Groot 2010, 357; Clark, Mapes, Burt & Preston 2013, 19; Bock & Oosting 2010, 23.)

Erityisesti Ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttaa voimakkaasti turvalliset liikuntamahdollisuudet sekä monipuolisia aistivirikkeitä sisältävä viherympäristö. Ikääntyneille tuovat eri sairauksien lisäksi haasteita kehon ikääntymismuutokset, joita ovat muun muassa näkö- ja kuulomuutokset. Näillä osatekijöillä on osaltaan vaikutusta muiden kehomuutosten kanssa muun muassa liikkumiseen sekä tasapainoon. Ikääntynyt on todella altis monille äkillisille toimintakyvyn ja terveyden muutoksille, joten työntekijöiden on tärkeää hahmottaa työympäristön mahdollistavat ja ehdollistavat ympäristötekijät. (Chan & Glokoski 2008, 1173–1174; Pikkarainen, Vaara & Salmelainen 2014, 5; Pikkarainen 2013, 30; Portin 2013, 114.) Nykyään arvellaankin, että

ikäntyneillä on herkimmillään ihmisen ja tilan suhde, joten sisustustyyllillä ja arkkitehtuurilla on suuri vaikutus palvelu- ja laitosasumisen viihtymiseen. Lähiympäristö voi olla täten heikon toimintakyvyn omaavalla ikääntyneellä pelkästään näkymä ikkunasta tai tietoisuus pihan olemassaolosta. Ikääntyneet itse kertovat nauttivansa vuodenaikojen vaihtelusta, kasvien katselusta, raikkaasta ilmasta ja tuoksuista. Tämän vuoksi ikkunanäkymien tulisi olla monipuolisia ja vaihtelevia. Ympäristö- ja tilaratkaisuilla voidaan vaikuttaa siihen, että oma huone ei ole tärkein asia vaan asukkaalla on motivaatiota yhdessä toimimiseen ja osallistumiseen palvelukodin muissa tiloissa. Tässä tapauksessa katetussa parveketilassa, jossa viherympäristön avulla ikääntynyt asukas pysyy kiinni tässä hetkessä. Vihreän hoivan kulmakiviä ovat henkinen virkistys, vanhenemismuutosten hidastuminen ja toimintakyvyn ylläpito. (Rappe 2005, 12-13; Rappe, Linden & Koivunen 2003, 119, 122; Nikkilä 2006, dvd; Talvenheimo-Pesu 2009, 61; Clark, Mapes, Burt & Preston, 2013, 19; Siitonen, 2013, 538-539.)

Fysioterapiassa on nykyään lähtökohtana tutkia ja edistää asiakkaan toimintakykyä, joka koostuu kehon rakenteiden ja toimintojen, sosiaalisen osallistumisen ja ympäristön tason sekä arkielämän tehtävistä suoriutumisesta. Edellä mainittuja asioita tutkitaan mittausten, haastattelun, havainnoinnin sekä kyselyn kautta. Ikääntyneiden erityisyys muodostuu fysioterapiassa kokonaisvaltaisuuden ymmärtämisestä ja siitä, että tilanne voi muuttua hyvinkin äkillisesti toimintakyvyn heiketessä, jolloin ikääntyneiden osallisuuden mahdollistaminen kuntoutuksen suunnitteluun on tärkeää. (Pikkarainen, Vaara & Salmelainen 2014, 5; Arkela-Kautiainen, Ylinen & Arokoski 2009, 395; Suomen fysioterapeutit 2013, hakupäivä 1.2.2014.)

Hagedornin (2006) mukaan toimintaterapian perusajatus on se, että yksilön osallistuminen eri toimintoihin tarjoaa hänelle mahdollisuuden oppia ja kehittyä, mutta myös edistää hänen hyvinvointiaan ja terveyttään. Ihmisen arki muodostuu eri toimintakokonaisuuksista kuten itsestä huolehtiminen, vapaa-aika ja tuottavuus ja siksi näiden toimintakokonaisuuksien tasapainoon tulee panostaa. (Hagedorn 2006, 69-70.) Lisäksi toimintaterapiassa keskeisimpiä lähtökohtia ovat yksilöllisten toiveiden, toimintakyvyn vahvuuksien ja rajoitusten, elinympäristön vaatimusten ja sen luomien mahdollisuuksien huomioon ottaminen. Niitä tutkitaan muun muassa havainnoinnin, haastattelun sekä erilaisten arviointimenetelmien ja testien avulla. (Baumann 2009, 407-408.) Ikääntyneiden toimintaterapiassa on tärkeää, että ikääntyneille tarjotaan jokainen mahdollisuus omaehtoiseen osallisuuteen niissä toiminnoissa jotka heitä kiinnostavat (McIntyre 2013, 25-26).

Tässä tuotteessa ikääntyneet asukkaat ovat voineet osallistua ja olla osallisena ympäristön suunnittelussa yhdessä projektin moniammatillisen tiimin kanssa. Tuotteen avulla ympäristön positiiviset vaikutukset ovat mahdollisia vihertilas suunnitelman toteutuessa myös talvella niille ikääntyneille, jotka eivät pääse ulkoilemaan puistossa. (McIntyre 2013, 31-32; Atwal, Buchanan, Sivell-Muller, Slater & Vernon 2013, 244.) Edellä mainitut asiat vaikuttavat toimintaterapian lisäksi mielestäni myös fysioterapiassa ikääntyneen kuntoutuksen kohdalla.

Projektissa suunniteltiin tilaajalle, Oulun kaupungin Tuirankartanon Kielokodille, osallisuuden mahdollistava vihertila. Projektin tuotoksena oli osallistavan vihertilan suunnitelman tekeminen Tuirankartanon Kielokodin katettuun parveke-tilaan. Projekti toteutettiin moniammatillisessa yhteistyössä henkilökunnan (palveluesimies, fysioterapeutti, toimintaterapeutti sekä hoitohenkilökunta) ja asukkaiden sekä heidän läheistensä kanssa. Vihertilan suunnittelua toteutettiin moniammatillisesti työpajoissa, joissa oli edellisten lisäksi mukana muun muassa puutarhuri ja suunnitteluhortonomi. Toiveiden taulu – tapahtuma, oli tärkeä osa vihertilas suunnittelua, koska sen avulla ikääntyneiden asukkaiden osallisuus mahdollistui tuotteeseen. Myös se toteutettiin moniammatillisessa yhteistyössä Tuirankartanon asukkaiden, heidän läheisten sekä henkilökunnan kanssa. Ennen Toiveiden taulu -tapahtumaa perehdyimme teorialietoon koskien ikääntyneitä, heidän osallisuuden mahdollistamista sekä vihreää hoivaa.

Teorialietoon perehtyminen oli tärkeä osa työskentelyn perustaa tässä projektissa. Tämä antoi ymmärryksen analysoida ja hahmottaa ikääntyneille tärkeitä tapoja saavuttaa osallisuuden mahdollistaminen yhteiskunnassa. Ikääntyneillä osallisuuden mahdollistaminen tapahtuu muun muassa fyysisen toiminnan ja muistelun kautta. Teorialiedon lisäksi tietoa kerättiin asukkailta, jotka olivat projektin pääkohderyhmä, Toiveiden taulu – tapahtumassa. Toiveet ja ideat kerättiin ylös osallistuvan havainnoinnin lajin mukaan, jossa opinnäytetyön tekijät toimivat osallistuvina havainnoijina. Osallistuva havainnoija osallistuu ryhmän elämään kyselimällä samalla osallistujilta kysymyksiä. Haastavana tässä menetelmässä oli muistaa pitää erillään omat tulkinnat havainnoista ja todelliset havainnot tilanteesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 214-215, 217.) Edellä mainitut asiat nousivat esiin projektin suunnittelutyöpajoissa. Nämä työpajat olivat moniammatillisia, johon kuului lisäksi asukkaiden edustajaksi valittu ystävätoiminnassa mukana oleva henkilö. Hyvässä kuntoutuskäytännössä moniammatillinen yhteistyö on tärkeässä asemassa asukkaan kokonaisvaltaista kuntoutusta vaikka sitä ei vielä toteutetakaan laitoksissa usein. (Paltamaa ym. 2011, 83).

Asukkaat ja muut tapahtumaan osallistujat nostivat esille luontokollaaseita katsellessa ja kosketellessa halun saada tilaan muun muassa vanhan ajan elementtejä ja kasveja sekä mahdollisuuden istuttaa niitä. Lisäksi he halusivat saada mahdollisuuden seurata luontoa, eri vuodenaikojä, mahdollisuuden liikkua tilassa ja sen että tila olisi helppohoitoinen. Hyödynsimme tilan suunnitelmassa ajankohtaista teorianäyttöä, jota keräsimme fysioterapian sekä toimintaterapian julkaisuista ja tutkimuksista. Oman lisänsä suunnitelmaan toivat työryhmän työpajoissa nousseista ideat ja asiat. Käydyistä työpajoista tuotettiin muistiot, joiden avulla seurattiin projektin sekä tuotoksen etenemistä. Välituloksena Toiveiden taulu -tapahtumasta saatiin havainnointia ja kirjattua ideoita sekä toiveita, jonka tuotoksena syntyi lopullinen suunnitelma. Suunnitelmasta tehtiin pohjapiirustus sekä 3D mallinnus SketshUp -ohjelmalla. Tuotteen pohjapiirustus sisältää eri elementtien paikkasijoittelun, jotka mahdollistavat asukkaiden osallisuuden toimintoihin (liite 1).

Tässä tuotteessa moniammatillisuuden rooli on korostunut, koska Tuirankartanon Kielokodin osallistavan vihertilaprojektin työpajoissa on mahdollistettu asukkaiden, heidän läheisten ja henkilökunnan osallisuuden mahdollisuus lähiympäristössä tapahtuvaan merkitykselliseen muutokseen. Näin ollen osallistavan vihertilas suunnitelman ideat ja toiveet eivät ole pelkästään ajateltu fysioterapian ja toimintaterapian kannalta, vaan siinä on pyritty huomioimaan koko Tuirankartanon Kielokodin yhteisö omine linkityksineen ulkomaailmaan. Moniammatillisen projektio rganisaation työpajojen haasteena ja rikkautena olivat kaikkien osallistujien omat näkemykset ikääntyneiden kuntoutumisen sekä vanhenemisen tukevista tekijöistä. Ensimmäisenä haasteena oli ikääntyneen asukkaan mahdollisuus jatkaa Kielokodin vanhusten lyhytaikaisosastolla ainutkertaista ja omaa elämäänsä yhteisön arvokkaana jäsenenä, jolla on yhteisössä mahdollisuus osallisuuteen. Toisena haasteena oli ikääntyneen asukkaan tuttu ja turvallinen henkilökunta sekä hänen muut ympärillä olevat läheiset ihmiset, jotka ohjaavat omilla asenteillaan sekä näkemyksillään millaisiin toimintoihin ja ympäristöratkaisuihin päädytään. Kolmantena ja viimeisenä haasteena oli yhdistää nämä kaksi toimivaksi kokonaisuudeksi, jotta ratkaisut hyödyttävät kaikkia osapuolia. (Mäkinen 2009, 106-107; Mäkinen 2009, 112-113, 115.)

International classification functioning, disability and health luokitusta, josta käytetään myöhemmin lyhennettä ICF, voidaan soveltaa moniammatillisesti. Luokituksessa käytetään suoritusasteiden tarkenteita, joilla kuvataan tässä tapauksessa mitä ikääntynyt asukas voi tai ei voi tehdä nyky-ympäristössä. Tämä luokitus on ohjannut tässä tuoteprojektissa eri ammattialojen työtappaa, joka tässä tarkoittaa, että ikääntynyttä on ajateltu ICF:n osa-alueiden kautta

kokonaisvaltaisesti. Tällöin osa-alueiden mahdollistavat ja rajoittavat tekijät ovat pyritty huomioimaan muun muassa työpajoissa, Toiveiden Taulu –tapahtumassa sekä tuotetta tehtäessä. (McIntyre & Atwal 2013, 8; ICF 2004, 10.)

ICF luokitus (2004, 10) koostuu kahdesta osasta ja molempien osien alla on kaksi osa-aluetta.

Osa 1. Toimintakyky ja toimintarajoitteet.

- Ruumiin/kehon toiminnot ja ruumiin rakenteet (esimerkiksi asukas, joka käyttää kävelytukea voi mennä turvallisesti ja itsenäisesti tilaan)
- Suoritukset ja osallistuminen (esimerkiksi osallisuus mahdollistaa osallistua vihertilassa toimintaan kuten kasvien istuttaminen)

Osa 2. Kontekstuaaliset tekijät

- Ympäristötekijät (suunniteltu ympäristö mahdollistaa tilassa turvallisen olemisen ja toimimisen)
- Yksilötekijät (tila on suunnattu kaikille iästä tai sukupuolesta riippumatta)

Nyky-ympäristöön kuuluu tärkeänä yhteiskunnallinen ulottuvuus ja sisältö, jossa suoritustaso voidaan ajatella ihmisen osallisuutena elämän eri tilanteisiin. Sen avulla voidaan muun muassa standardoida käytettäviä mittauskokonaisuuksia ja helpottaa eri mittareilta saatujen tulosten vertailuja fysioterapiassa ja toimintaterapiassa. Tämän kautta osallisuus elämän eri tilanteisiin sisällyttää kaikki ympäristötekijät, joita ovat kaikki sosiaalisen fyysisen ja asenneympäristön piirteet. (ICF 2004, 14-15.) Tämän vuoksi ICF-luokittelua sekä Core Setistä saatavaa ryhmittelyä on järkevä käyttää yhteisenä työn määritelmänä. Niiden avulla saadaan selville keskeiset toimintakykyä luokittelevat ydin-alueet, jotka otetaan huomioon vihertilasuunnitelmaa suunniteltaessa. ICF on osa hyvää kuntoutuskäytäntöä, koska juuri ihmisen osallistumisen ja arjessa selviämisen avulla voidaan ymmärtää kokonaisvaltaisen kuntoutustarpeen ja tavoitteiden tarkastelu. Sen avulla eri ammattialat voivat jäsentää helpommin ikääntyneiden eri elämän osa-alueita laitospäätyönsä. (Paltamaa, Karhumaa, Suomela-Markkanen & Autti-Rämö 2011, 23; ICF 2004, 24; Niemelä 2011, 63.) Pyrimme työpajoissa käsittelemään asioita ICF:n osa-alueiden kautta ja näin hahmottamaan kokonaisvaltaisesti kuntoutustarpeen Kielokodin asukkaille.

Laajemmat muutostyöt tehdään moniammatillisissa työryhmissä joihin suositellaan asukkaiden lisäksi osallistuvan muun muassa rakennusinsinööriin, rakennusmestariin, arkkitehtiin, sosiaalityöntekijään, toimintaterapeuttiin ja fysioterapeuttiin. Tässä projektissa ei ole kyse kuitenkaan

laajoista muutostöistä vaan kyse on enemmänkin tilan uudelleen järjestämisestä, kuten huonekalujen uudelleen sijoittelu, esteettömän liikkumisen mahdollistaminen sekä huoneen tarkoituksen muuttaminen. (Kanto-Ronkanen, Hurnasti & Mäntyniemi 2010, 209.) Osallistavan vihertilan fyysisen ympäristön ratkaisut ja mitoitus täyttävät Suomen rakennusmääräyskokoelman määräykset ja ohjeet rakentamisen esteettömyyden ja käyttöturvallisuuden osalta (F1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma 2005; Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2 2001; G1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma 2005; Invalidiliitto Ry 2010a, hakupäivä 21.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010b, hakupäivä 21.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010c, hakupäivä 21.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010d, hakupäivä 2.1.2014; Invalidiliitto Ry 2010e, hakupäivä 2.1.2014; Rakennustietosäätiö RTS 2007; Rakennustietosäätiö RTS 2011; Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 5/8 2008) Nämä tiedot olemme selvittäneet alan kirjallisuudesta, esteettömän suunnittelun oppaista, kriteereistä, laista/määräyksistä, jotka löytyvät liitteenä olevasta lähdeluettelosta.

## 1 OSALLISUUDEN MAHDOLLISTAVA JA AKTIVOIVA VIHERTILA

Katettu parveketila mahdollistaa kodinomaisten toimintojen ja itsenäisen liikkumisen mahdollisuuden asukkaille ja tämä on tutkimuksissa todettu lisäävän ikääntyneiden aktiivisuutta (Eronen, von Bondsdorff, Rantakokko, Rantanen 2013; Utton 2007, 135; Malin 14-15). Lisäksi ikääntyneen osallisuus lisääntyy jatkossa kun he voivat vaikuttaa tilan sisustamiseen esimerkiksi tilaan vaihtuvilla kausiteemoilla. Grammatikopoulos ja Koutentakis (2009, 137) ovat muun muassa tutkimuksessaan selvittäneet, että vähäinen osallisuuden mahdollisuus ja sosiaalinen aktiivisuus on etenkin naisilla suuri riski ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Näin tila tarjoaa ikääntyneelle kokemuksia ja motivoi sen kautta liikkumaan että yhteisöllisyyteen. (Ikääntyneiden palvelujen laatusuosituksien 2008, 21–22, 25, 43.) Kodinomaisuuteen on katetussa parveketilassa kiinnitetty huomiota muun muassa tutuilla materiaaleilla ja kalusteilla kuten kahden istuttava keinutuoli sekä istutuslaatikot, joihin tulee vuodenaikakohtaiset tutut istutukset. Kesällä niitä ovat esimerkiksi yrttejä ja kukkia sekä talvella erilaisia havuistutuksia ja kanervia.

Tämän projektin tilaajat toivoivat, että asukkaat, heidän läheisensä sekä henkilökunta voisivat käyttää päivittäisessä arjessa vihertilaa hyödykseen. Tällöin tila mahdollistaisi asukkaille osallistumisen tilan tarjoamiin eri toimintoihin, kuten esimerkiksi tasapainon sekä liikelaajuuksien harjoittamisen istutuksia tehdessä. Lisäksi tilaaja erityisesti toivoi, että tilasta tulisi aktiivinen kokoontumispaikka. Tällä hetkellä katettu parveke on toiminut apuvälineiden ja ylimääräisten tavaroiden säilytyspaikkana, jonka vuoksi asukkaat ja heidän läheisensä sekä henkilökunta eivät ole voineet hyödyntää tilaa. Edellä mainitut asiat ovat fysioterapian ja toimintaterapian kannalta tärkeässä osassa ikääntyneen laitostuntoutusta. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980 3 luvun 14 § otetaan kantaa myös siihen, että ikääntyneet asukkaat saavat pitkäaikaisessa laitoshoidossa sellaista hoitoa ja huolenpitoa, joka tukee heidän elämänsä merkitystä, arvokkuutta sekä turvallisuutta. Ennen kaikkea ikääntyneellä pitäisi olla mahdollista osallistua mielekkääseen ja sosiaalista vuorovaikutusta ylläpitävään toimintaan, joka edistää sekä ylläpitää hänen hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 2012, hakupäivä 22.12.2013.)

Ikääntyneiden palvelujen laatusuosituksessa edellytetään ikääntyneiden asumis- ja hoitoympäristöjen laadun kehittämistä. Tällä tarkoitetaan etenkin viihtyisyyteen, esteettömyyteen ja turvallisuuden panostamista. Nämä kohdat otettiin tässä tuotteessa huomioon ikääntyneen osallisuuden mahdollistamisen lisäksi. Ikääntyneen osallisuuden mahdollistaminen nostetaan esille myös kyseisessä laatusuosituksessa. Se luo täten edellytykset onnistuneelle ikääntymiselle myös palvelu- ja laitoshoidossa. (Ikääntyneiden palvelujen laatusuositukset 2008, 4, 13–14 43.)

Osallisuuden mahdollistava vihertila aktivoi ja innostaa osallistumaan omatoimisesti arjen toimintoihin. Fysioterapiassa päivittäiset perustoiminnot koostuvat esimerkiksi kurkottelusta, seisomaan noususta, istuutumisesta sekä kääntymisestä ja ne tapahtuvat motivoivassa ympäristössä huomaamatta. Arkitoimintojen jatkuminen sekä säännöllinen liikkuminen ikääntyneellä asukkaalla pitää yllä osallisuuden halua osallistua aktiivisesti yhteisön toimintoihin. (Ahola & Leminen 2009, 90.) Toimintaterapiassa päivittäisiä perustoimintoja ovat muun muassa kasveista huolehtiminen, siivous sekä toiminnallinen kommunikointi ja liikkuminen (AOTA 2009, hakupäivä 19.2.2014). Esteettinen ja esteetön vihertilasuunnitelma toteutuessaan mahdollistaa mielestämme edellä mainitut seikat Tuirankartanon Kielokodin katetussa parveketilassa.



## 2 IKÄÄNTYNEEN ASUKKAAN KATETTU PARVEKETILA

Katettu parveke sijaitsee Tuirankartanon Kielokodin rakennuksen toisessa kerroksessa. Tilan sijainti on keskellä rakennusta, joten sitä voivat käyttää vuorohoitoasiakkaat sekä vakituisesti tiloissa asuvat asukkaat. Vuorohoitoasukkaiden tilat ovat sisäpuolen ulko-ovelta katsottuna vasemmalla ja vakituisten asukkaiden tilat oikealla puolella. Katettuun parveketilaan pääsee kahta kautta. Ensimmäinen sisäänkäynti on takka/saunatilan puolelta, joka sijaitsee vakituisten asukkaiden tilojen oven vieressä. Toinen sisäänkäynti on vakituisten asukkaiden tilojen sisäkäytävältä (liite 2).

Katettu parveketila on suorakaiteen muotoinen ja tilan koko on 34 m<sup>2</sup>. Suositeltava parvekkeen koko on 6-8 m<sup>2</sup>, ja sen pitäisi olla ainakin osittain suojattu tuulelta ja sateelta. Parvekkeiden lasikaiteet on suunniteltu Suomen Rakentamismääräyskokoelman F2 kohdan 2.4 mukaan ja ikkunasta avautuvilla näkymillä suositellaan huomioimaan tilan viihtyvyyteen vaikuttavat asiat. (Rakennustietosäätiö RTS 2007, 67; Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2 2001, 7-8.; G1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma 2005,5.) Tuirankartanon Kielokodin katettu parveketila soveltuu hyvin esimerkiksi ohjattuun pienryhmätoimintaan, itsenäiseen jaloitteluun, läheisten kanssa vietettävään oleskeluun ja fyysisten harjoitteiden tekemiseen sekä viherkasvien istuttamiseen ja hoitamiseen. (Toiveiden Taulu –tapahtumaan osallistuneiden keskustelut. 15.10.2013, Tuirankartanon Kielokoti.) Lisäksi katettu tila mahdollistaa tilan ympärivuotisen käytön ja siellä voidaan järjestää esimerkiksi koko talon yhteisiä näyttelyitä vuodenausteemoittain (Toiveiden Taulu –tapahtumaan osallistuneiden keskustelut. 15.10.2013, Tuirankartanon Kielokoti). Fysioterapiassa tilaa voidaan käyttää mielestämme toimintakyvyn testauspaikkana esimerkiksi TOIMIA-testi ja 6 metrin kävelytesti.

### 2.1 Esteettömyys ja kestävä kehitys

Esteettömyydellä tarkoitetaan sitä, että toimintaympäristön käyttö ei erottele ihmisiä toimintakyvyn perusteella. Liikkumisen lisäksi esteettömässä tilassa huomioidaan aistimisen, kuulemisen, näkemisen ja kommunikaatioon liittyvät näkökulmat. Näin esteetön tila mahdollistaa eri toimintasteistein asukkaiden itsenäisen ja yhdenvertaisen osallistumisen erilaisiin toimintoihin. (Kaukola, 2013, hakupäivä 21.12.2013.) Tilan kalusteiden sijoittelussa huomioitiin tilan muunneltavuus,

joten esimerkiksi vuodenajoista riippuen kalusteita voidaan siirtää ja näin toimivuus tilassa säilyy. Tilaan on laitettu myös vain vähän kalusteita, jotta liikkuminen tilassa ei estyisi.

Tilan valaistus on Suomen Rakennuslainsäädännön mukainen. Sisätiloissa useimmille heikkonäköisille soveltuu häikäisemätön ja standardin mukainen yleisvalaistus jossa valaistuksen voimakkuus on vähintään 200–300 lx. Valaistuksessa hämärä- ja katvealueita on vältettävä ja valaistuksen tulee olla muutoinkin tasainen. Hyvää yleisvalaistusta voidaan täydentää kohdevalaistuksella. Valaisimissa on tehokas häikäisy suojaus tai alhainen pintakirkkaus ja valaisimet ovat epäsuoria. Kulkuväylässä on yhtenäinen valaisinlinja ja valaistuksessa on huomioitu sopivat väri- ja tummuusaste-contrastit. Nämä tummuusaste-erot ovat välttämättömiä värisokeille ja heikkonäköisille. Heikkonäköiselle asukkaalle liikkumisen ja toimimisen kannalta tärkeitä rakennusosia ovat käsihoiteet ja ovien kahvat, jolloin tumman rakennusosan ja vaalean taustan pintojen heijastumissuhde on minimissään 1:4–1:2. Valaistusmääräyksissä on otettu huomioon tilan valaistuksen häikäisemättömyys ja että se on suunnattu alaspäin. Kulkuväylällä valaistaan koko reitti ja valaistus sijaitsevat kulkureitin samalla puolella. (Uttom 2007, 135; Rakennustietosäätiö RTS 2007, 80–81; Invalidiliitto Ry 2010a, hakupäivä 21.12.2013; Näkövammaisten keskusliitto 2013, hakupäivä 24.12.2013.)

## **2.2 Ovet, kynnykset, lattiamateriaali ja lattiaikaivo**

Ovien leveys on katetussa parveketilassa 1006 mm. Suositeltava vähimmäisleveys ovissa käytävillä ja hygieniatiloissa on 850, johon tila lasketaan. Niiden pitää olla helposti avattavia ja oven avaamisvoima ei saa ylittää 10 newtonia. Sisäovet on suunniteltu aukeavaksi pääkulkusuuntaan kohden ja auki ollessaan seinää vasten ne ovat 90 tai 180 asteen kulmassa. Katetussa parveketilassa ovet aukeavat näin. (F1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma 2005, 7; Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2 2001, 11; Rakennustietosäätiö RTS 2007, 34.)

Välttämättömien kynnysten korkeus saa olla enintään 20 mm, mutta yleisesti kynnyksiä ei suositella tilaan kompastumisriskin takia (F1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma 2005, 7; Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2 2001, 11; Rakennustietosäätiö RTS 2007, 34). Katetun tilan kynnysten korkeus on sallittu kynnyskorkeus. Lisäksi hoitajien havaintojen mukaan kynnyskorkeus ei ole ollut esteenä tilassa kulkemiselle.

Katetun parveketilan lattiamateriaali on betoni, suunnitelmassa se maalataan hiekanväriseellä maalilla, joka on tarkoitettu ulkokäyttöön. Maali ei ole liukas, koska siinä on myös hiekkaa seassa. Näin ollen pitkän seinän vierustan puolella olevan vihreän ulkomaton ja lattiamaalin välinen kitka ei ole suuri ja ei siten aiheuta vaaraa kaatumiselle. (Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2 2001, 11; Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu & Heinonen 2010a, hakupäivä 24.12.2013; Invalidiliitto Ry 2010c, hakupäivä 21.12.2013.) Lisäksi katetun parveketilan keskellä sijaitsee Rakennustietosäätiön oppaan mukainen ritilä. Ritilän tarkoitus on helpottaa tilan siivousta sekä mahdollisen lumen ja veden poistamista tilasta. (Rakennustietosäätiö RTS 2007, 67–68.)

### **2.3 Kävelypolku**

Kävelypolku on suunniteltu rakennuksen talon puolen seinustalle koko katetun parveketilan mittaisena. Näin kovan tuulen puhaltama sade tai lumi ei haittaa tilassa kävelyä. Kävelypolku on leveydeltään 1500 mm, mutta maton leveys on 1000 mm. Näin ollen pyörätuoli tai kävelyteline mahtuu matolle ja matto ohjaa kulkua tilassa, mutta avustaja mahtuu kuitenkin vierelle tarvittaessa tukemaan kävelyä. Materiaaliksi on lattialle suunniteltu ruohon vihreän värinen parvekematto, jonka kohouma on enintään 5 mm. (Invalidiliitto Ry 2010b, hakupäivä 21.12.2013.) Kävelypolku luo turvallisen ympäristön harjoitella kävelyä, koska tukikaide kulkee seinässä melkein koko tilan pituudella. Kävelypolku mahdollistaa myös esimerkiksi 6 m kävelytestin tekemisen asukkaalle mielekkäässä paikassa ja saunaan mentäessä sitä voidaan käyttää niin sanottuna ”saunapolkuna”, joka tuo kävelyn harjoittelun arkipäivän tilanteisiin.

Levähtämispaikat ovat osa katetun parveketilan turvallisuutta. Suositeltava etäisyys on 25-50 m. Tilan kokonaispituus on 10,6 m. Tällöin on riittävää, että levähdyspaikat ovat näköetäisyydellä ja niihin on esteetön pääsy apuvälineitä käyttäen. (Lehmuspuisto & Åkerblom 2007, 41; Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 5/8 2008, hakupäivä 7.1.2014.)

### **2.4 Katetun vihertilaparvekkeen kalusteet ja varustelu**

Kalusteet on sijoitettu katettuun parveketilaan siten, että sinne on esteetön pääsy muun muassa pyörätuolilla ja kävelytelineellä. Lattiamateriaali erottaa kalustevyöhykkeen kulkuväylästä, jolloin tilan hahmottaminen helpottuu. (Invalidiliitto Ry 2010d, hakupäivä 2.1.2014.) Katetun parveketilan kalusteina on pöytäryhmä, kaksi istutuslaatikkoa, kahdenistuttava keinutuoli, maisemataulu ja

hetekka, johon istutuksia voidaan laittaa vuoden ajan mukaan (kts. 2.4.4). Kaikkia paitsi hetekkaa sekä maisemataulua, voidaan siirrellä tilassa tarpeen mukaan eri kohtiin. Kahdenistuttavasta keinusta näkee joko ulos tai siitä voidaan seurata katetun parveketilan toimintaa. Pöytäryhmä on sijoitettu suurin piirtein tilan keskikohtaan, josta näkee läheiseen puistoon. Sen sivulla on tukikaide, josta voi ottaa tukea pöydän luokse tullessa. Tuoleja voidaan siirrellä tai ottaa pois kokonaan pöydän vierestä, jotta esimerkiksi pyörätuoli asukaan ei tarvitse siirtyä tavalliseen tuoliin. Pöydän ympärillä on mahdollista tehdä samanaikaisesti useita eri toimintoja kuten jutella, hoitaa kasveja ja harjoittaa istumatasapainoa, jotka edesauttavat myös fyysistä sekä psyykkistä toimintakykyä arkitöiminnoissa. Monitoimisia istutuslaatikkoja voidaan siirrellä tarpeen mukaan eri paikkoihin katetussa parveketilassa, koska niissä on tukevat lukittavat pyörät alla (liite 3). Niihin voidaan tukeutua ja tilan molemmilla puolilla olevat tukikaiteet mahdollistavat tuen ottamisen seisossa esimerkiksi istutuksia tehdessä. Talvella istutuslaatikoiden päälle voidaan asettaa kansi ja näin ne toimivat myös sivupöytinä. Maisemataulu, joka on metallinen, mahdollistaa aikaan ja paikkaan orientoinnin ja siihen magneeteilla asetettavien kuvien laitto kehittää arjessa tarvittavaa tasapainoa ja nivelten liikelaajuuksia. Samalla ideologilla toimii hetekkaan kesäisin istutettavat kasvit ja talvella tehtävät havutyöt.

#### **2.4.1 Tukikaiteet**

Tukikaiteet saadaan käytettyinä Tuiran Kielokodin alakerran varastosta ja ne ovat pyöreän muotoiset sekä materiaali on puu. Tukikaiteita koskevia suosituksia on useita. Materiaali ei saa aiheuttaa allergiaa. Materiaalin pitää olla luistamatonta ja siitä pitää saada tukevasti kiinni. Tukikaiteen halkaisijamitta pitää olla välillä 20–45 mm ja sen etäisyys seinästä on oltava 45 mm. Kiinnitysrakenne ei saa estää käden liukumista kaidetta pitkin. Tukikaiteen suositeltava asennuskorkeus on 900 mm lattiasta. (Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2 2001, 8; Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu & Heinonen 2010b, hakupäivä 24.12.2013; Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus 2013, hakupäivä 23.12.2013.)

Parvekkeen betonikaiteen kohdalle on suunniteltu tukikaide, joka luo turvallisuutta ja aktivoi nousemaan ylös pyörätuolista sekä katsomaan ulos läheiseen puistoon. Samalla asukkaalle tulee huomaamatta tasapainon harjoittelua painonsiirtoja tehdessä. Parvekkeen toiselle seinälle on suunniteltu pitkä tukikaide, joka tuo turvallisuutta itsenäisen kävelyn harjoittelussa. Se mahdollistaa myös levähtämisen kävelyn aikana, jolloin asukas voi ottaa tukea kaiteesta, ennen kuin siirtyy esimerkiksi istumaan pöytäryhmän luokse.

#### 2.4.2 Istuimet ja kahdenistuttava keinutuoli

Tilassa on erityyppisiä ja -korkuisia istuimia, koska tilan istuimet ovat kierrätyskalusteita. Normaalistiinkorkeus on tuoleissa 450 mm, mutta asukkailla, joiden lonkat tai polvet ovat jäykät, suositellaan istuinkorkeudeksi 500–550 mm korkeita istuimia. Osa tuoleista on käsituettomia, joten pyörätuolista mahdollistuu niihin siirtyminen. Kaikissa tuoleissa on selkänoja, mutta osasta tuoleista ei ole käsinoja, koska tällöin hyväkuntoiset ikääntyneet asukkaat voivat kehittää muun muassa istumasta seisomaan nousua. Istuimissa ei ole edessä alhaalla vaakasuoraa poikkipuuta tai umpirakennetta, joka voisi vaikeuttaa nousemista tuolista ylös. Istuimet saavat olla istuinsyvytydeltään noin 430 mm ja istuimen etureunan pitää olla pyöristetty sekä vaakasuora. Selkänojan suosituskorkeus on 500 mm ja käsinojan korkeus istuimesta mitattuna 200 mm. (Invalidiliitto Ry 2010d, hakupäivä 2.1.2014; Rakennustietosäätiö RTS 2011, 69.)

Kahdenistuttava keinutuoli on sijoitettu katetun parveketilan toiseen pätyyn. Sen istuinkorkeus on 450 mm ja sitä on mahdollista siirtää, jotta sen kautta pystyy tarkkailemaan parvekenäkymää ulos. Kahdenistuttava keinutuoli on mahdollista kääntää myös siten, että istujat voivat seurata muuta mahdollista toimintaa katetussa parveketilassa. Molemmissa vaihtoehtoissa keinutuoli ei aiheuta törmäysvaaraa kulkuväylällä liikkuville. Kulkuväylä on keinun keinuessa 900 mm leveä, joka mahdollistaa turvallisen liikkumisen tilassa. Kahdenistuttava keinutuoli on helppo hahmottaa punaisen värinsä vuoksi alustasta ja sen mallista selviää sen käyttötarkoitus. (Invalidiliitto Ry 2010d, hakupäivä 2.1.2014; Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus 2013, hakupäivä 23.12.2013; Könkkölä, Juutilainen & Kilpelä 2009, 162.). Kahdenistuttava keinutuoli mahdollistaa myös läheisyyden ja intiimin seurustelun kahden ihmisen välillä. Keinutuolissa voidaan myös harjoitella polven ojennusta, tasapainoa sekä ylös nousemista istuimesta. Tutkimuksessa on osoitettu, että säännöllisen keinutuoliharjoittelu parantaa kävelynopeutta, polven ojennusvoimaa sekä toiminnallista tasapainoa (Niemelä 2011, 61).

#### 2.4.3 Pöytä

Pöydän sopiva korkeus on 750–800 mm ja polvitilan korkeus on suositeltava 670 mm pyörätuolia käyttäviä asukkaita varten, jolloin vapaa liikkuminen helpottuu. Pöydän polvitilan vapaan leveyden suositeltavuus yhtä pyörätuoliasukasta varten on 900 mm ja syvyys 600 mm. Sivustapäin tullessa pyörätuoli asukas tarvitsee pöydän jalkojen väliseksi tilaksi 1200 mm, jotta kääntymiseen ja

pöydän ääreen asettuminen sujuu helposti. (Invalidiliitto Ry 2010d, hakupäivä 2.1.2014; Invalidiliitto Ry 2010e, hakupäivä 2.1.2014.) Katettuun parveketilaan on tarvittaessa tilapäisesti mahdollista laittaa myös kaksi pöytää vierekkäin ja näin siitä saadaan isompi kokoontumispaikka esimerkiksi kahvihetkeä tai askartelua varten.

#### **2.4.4 Hetekka**

Kierrätyshetekka pultataan parvekkeen ulkoseinän puoleiselle seinälle tukipilariin ja kattoon kiinni, jolloin tuulella hetekka on turvallisesti kiinni tai asukkaat voivat tukeutua hetekkaan tarvittaessa. Hetekan käyttötarkoitus on pystysuora istutusseinämä esimerkiksi amppelimansikalle ja köynnöksille. Lisäksi hetekkaan on mahdollista ripustaa pussukka tai pieni ämpäri rikkaruohoja ja kuivuneita kukkia varten sekä erilaisia puutarhavälineitä, jotka motivoivat asukkaita huolehtimaan kasveista.

Kasvi-istutukset hetekan säleikössä ja oheismateriaali ympärillä (kastelukannu, roska-astia ym.) motivoivat ikääntyneen asukkaan heikentyneiden voimavarojen käyttöä. Hänen on mahdollista itsenäiseen tekemisen tilassa sekä toiminnot tukevat osallisuuden ja vaikuttamisen tunnetta yhteisössä. (Ahola 2009, 63; Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksien 2008, 43.)

#### **2.4.5 Luontokollaasit**

Luontokollaasitaulut ovat asennettu 1300 mm korkeudelle, josta niitä on helppo katsella ja kosketella. Kollaaseihin voi vaihdella erilaisia materiaaleja, jolloin aikaan ja paikkaan orientoivan materiaalin määrä on jaettu tilaan kaikille seinäpinnoille tasapuolisesti. Luontokollaasitaulut ovat osaltaan motivoimassa asukkaita liikkumaan ja niiden tekeminen mahdollistaa osallistumisen tilan sisustukseen.

#### **2.4.6 Peili**

Peili mahdollistaa asukkaalle läheisen puistoalueen toiminnan ja ympäröivän luonnon seuraamisen. Puistosta löytyy muun muassa lasten leikkipaikka sekä kesäisin siinä liikkuu paljon ihmisiä. Peili asennetaan niin, että pyörätuoliasukkaat voivat halutessaan katsoa sen kautta puistoon. Tarvittaessa siihen voidaan asentaa häikäisysuoja jos auringonvalo häiritsee, mutta peilin asennuspaikkaan ei tule suoraa valoa. Peilin asennus voidaan toteuttaa vinokehikon avulla

jolloin se on oven puolelta leveämpi kuin pleksilasin puolelta. Tämä mahdollistaa puiston näkymän seuraamisen laajemmin.

Esteettömyys vanhuksille palvelukeskuksissa -oppaassa suositellaan, että valaisimet sijoitetaan peilin sivuille, jotta ne eivät häikäise (Könkkölä, Juutilainen & Kilpelä 2009, 113). Tilassa on valaisin peilin yläpuolella, mutta se sijaitsee peilin toisella sivulla jolloin sen riski häikäistä pienenee katsottaessa. Tarvittaessa valaisimen valo voidaan kohdistaa osoittamaan pois päin parvekkeelta.

#### **2.4.7 Maisemamaalaus**

Maisemamaalauksen materiaali on metalli ja maalauksen korkeus on 2000 mm ja leveys 1250 mm. Maiseman maalaus toteutetaan taitelijan toimesta ja hän käyttää maalauksessa maaleja, jotka kestävät katetussa parveketilassa säilytyksen. Maisemamaalaus toisessa päätyseinässä auttaa asukasta sitoutumaan aikaan ja paikkaan, mutta toisaalta taide ja esteettisyys auttavat irtautumaan laitoksen arjesta ja autettavan roolista. Maisemamaalauksen katselu rauhoittaa ja laskee verenpainetta (Rappe 2003, 25-26; Liikanen 2011, 17-23.)

#### **2.4.8 Istutuslaatikot**

Istutuslaatikoihin pitää pystyä tukeutumaan tarvittaessa ja niiden korkeus on suositeltu 600 mm, jotta myös pyörätuolissa olevat asukkaat voivat tehdä istutuksia ergonomisesti. Niitä on mahdollista siirtää alla olevien pyörien avulla, joten ne eivät aiheuta törmäysvaaraa. (Rakennustietosäätiö RTS 2011, 68-69.) Istutusastiat ovat väriltään tumman tammen sävyisiä, jolloin vaaleampien istutusten värit erottuvat värikontrastien kautta helpommin. Esimerkiksi keltainen tai punainen kasvi erottuu tummasta taustasta paremmin kuin vaaleasta. Sinisestä ja vihreästä suositellaan valittavaksi voimakkaampia värisävyjä, koska ikääntyessä niiden erottaminen heikkenee. (Kotilainen 2003, 31; Regårdh 2004, 26; Könkkölä, Juutilainen & Kilpelä 2009, 160.)

#### **2.5 Katetun vihertilaparvekkeen kasvit**

Suosittelvat kasvit vihertilaan ovat myrkyttömiä ja allergiavapaita. Suositeltavia kasveja on allergisille kellokukat, ruusu, useimmat leinikkikasvit ja kivikkokasvit. Havupuiden oksat ovat myös

### 3 VIHERTOIMINTA JA OSALLISUUS KATETUSSA VIHERTILASSA

Katetun parveketilan virikkeellinen viherympäristö antaa ikääntyneelle signaaleja itsenäiseen toimintaan ja osallisuuteen tilassa sekä koko yhteisössä. Virikkeet tilassa motivoivat huomaamatta ikääntyneitä asukkaita kurkotteluun, seisomaan nousuun, istuutumiseen, kääntymiseen ja tasapainon harjoittamiseen eri alkuasunnoissa. Värit ja tuoksut, jotka tulevat kasveista ja materiaalit, jotka herättävät kiinnostuksen koskemiseen tukevat selviytymistä eri aistikanavien kautta. Ympäristö itsessään on kuntouttaja, joka voi kuntouttaa asukasta tehokkaasti. (Uttin 2007, 135; Mäkinen & Kruus-Niemelä 2009, 119–121.) Kaikki nämä edellä mainitut asiat ovat myös ICF-luokituksessa mainittuja osa-alueita, joiden kautta päästään ymmärtämään ja hahmottamaan ikääntyneen kokonaisvaltaista kuntoutumista laitos- ja palveluympäristössä.

Osallisuuden mahdollistavassa vihertilassa on tärkeää saada tehdä kodinomaisia arjetoimintoja, jotka fysioterapian sekä toimintaterapian kannalta lisäävät asukkaan omaehtoista liikkumista sekä toimimista, joka on merkityksellistä ikääntyneille asukkaalle. Näitä toimintoja terapeutit voivat arvioida luotettavilla ja hyväksytyillä arviointimenetelmillä sekä testeillä ICF- luokitusten kaikilta osa-alueilta. Toimintaterapiassa kohdistetaan ICF- luokituksen kautta toiminta osallistumiseen ja suoriutumisiin. (Kelan vaikeavammaisten avoterapiastandardi, 2010. hakupäivä 20.12.2013.)

Uttin 2007 tutkimusta on voitu käyttää Suomessa etenevää muistisairautta sairastavan ihmisen ympäristön suunnittelusuositusten pohjana. Tutkimuksen perusteella ympäristössä suositellaan tekemään sellaisia ratkaisuja, jotka korostavat yksilöllistä identiteettiä ja ovat entuudestaan tuttuja käyttäjille sekä ovat kutsuvia myös omaisten, ystävien ja henkilökunnan näkökulmasta (Uttin, 2007, 132-134). Suomessa luontoympäristön sekä viheralueiden vaikutusta terveyteen tutkii Metsäntutkimuslaitos eli METLA, joka on mukana myös kansainvälisissä tutkimuksissa. Osa näistä tutkimuksista jatkuu kansainvälisellä tasolla edelleenkin. (Ojala 2013, hakupäivä 1.2.2014.)

Ikääntyneelle asukkaalle kodinomainen tunnelma on tärkeää ja siihen liittyvät elämänhistorian tiedot olisi hyvä selvittää (Mäkinen, Kruus-Niemelä & Roivas 2009, 13). Toiveiden taulu - tapahtumassa sekä työpajoissa arjen toimintoihin liittyvät toiminnot tulivat useaan otteeseen puheeksi. Niitä olivat muun muassa harja ja kihveli, ikkunanpesu, kastelukannu, roska-astia ja tilan sisustaminen. Harja ja kihveli sekä ikkunanpesu osallistavat yhteisen tilan huolehtimiseen ja



kastelukannu ja pieni roska-astia hetekan vieressä aktivoivat asukasta kastelemaan ja hoitamaan kasveja sekä nyppimään kuivia kukkia sieltä täältä pois. Tilan sisustamiseen ja estetiikkaan asukkaat voivat osallistua luontokollaasitaulujen tekemisellä. Kaikki nämä edellä mainitut tekemiset vahvistavat mielestämme kaikkien osallisuutta yhteisössä. Esteettömyys ja tarkoin mietitty kalustus tilassa tekevät sen käytöstä osallisuuden mahdollistavan vihertilan asukkaille, heidän läheisilleen sekä henkilökunnalle.

## LÄHTEET

Ahola, S. 2009. Esteetön ympäristö ja ulkoilu. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu, 63-69.

Ahola, S. & Leminen, T. 2009. Liikkumalla tasapainoa. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu, 82-91.

AOTA. 2009. AOTA Classification Codes for Continuing Education Activities. Hakupäivä 19.2.2014. <http://www.aota.org/-/media/Corporate/Files/EducationCareers/APP/AOTAClassificationCodesforCE-Companion.pdf>.

Arkela-Kautiainen, M., Ylinen, J. & Arokoski, A. 2009. Fysioterapia. Teoksessa J. Arokoski, H. Alaranta, T. Pohjolainen, J. Salminen & E. Viikari-Juntura. (toim.) Fysiatia. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 394-406.

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus. 2013. ARVI-asunnon arviointimenetelmä. Hakupäivä 21.12.2013. [http://www.ara.fi/fi-FI/Rahoitus/Tukien\\_ehdot\\_ja\\_suositukset/Laatutavoitteet/Esteettomyiden\\_arviointi](http://www.ara.fi/fi-FI/Rahoitus/Tukien_ehdot_ja_suositukset/Laatutavoitteet/Esteettomyiden_arviointi).

Atwal, A., Buchanan, S., Sivell-Muller, M., Slater, A. & Vernon, S. 2013. Environmental impacts, products and technology. Teoksessa Atwal, A., McIntyre, A. (Edit.) Occupational Therapy and Older People. Second Edition. UK:Blackwell Publishing Ltd. 224-250.

Baumann, S. 2009. Toimintaterapia. Teoksessa J. Arokoski, H. Alaranta, T. Pohjolainen, J. Salminen & E. Viikari-Juntura. (toim.) Fysiatia. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 407-421.

Bock, B. & Oosting, S. 2010. A classification of Green Care Arrangements in Europe. Teoksessa Bock, B. & Dessein, J. (toim.) The Economics of Green Care in Agriculture. Loughborough:

Loughborough University, 15-26.

Chan, M. W.K. & Glogoski, C. 2008. Special Needs of the Older Adult. Heidi Mc Hugh Pendleton & Winifred Schultz-Krohn (toim.) Pedretti's Occupational Therapy. Practice Skills for Physical Dysfunction. 6. painos. United States: Mosby Elsevier. 1169–1192.

Clark, P., Mapes, N., Burt, J & Preston, S. 2013. Greening Dementia - a literature review of the benefits and barriers facing individuals living with dementia in accessing the natural environment and local green space. Natural England Commissioned Reports, Number 137. England: Natural England under the Open Government Licence.

De Bruin, S.R., Oosting, S.J., Tobi H., Blauw Y.H., Schols, J.M.G.A. & De Groot C.P.G.M. 2010. Day care at green care farms: a novel way to stimulate dietary Intake of community-dwelling older people with dementia? The Journal of Nutrition, Health & Aging® Volume 14, Number 5, 2010, 352-357.

Esteettömän ympäristön suunnitteluohjekortti 5/8 2008. SuRaKu-projekti 2004/2008. Hakupäivä 7.1.2014. [http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/ohjeet/Suraku\\_Kortti-5\\_060208.pdf](http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/ohjeet/Suraku_Kortti-5_060208.pdf).

Eronen, J., von Bonsdorff, M., Rantakokko, M & Rantanen, T. 2013. Enviromental facilitators for outdoor walking and development of walking difficulty in community-dwelling older adults. European Journal of Ageing. June 2013. (Ei sivunumeroita).

F1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma. 2005. Esteetön rakennus. Määräykset ja ohjeet 2005. Ympäristöministeriön asetus esteettömästä rakennuksesta. Hakupäivä 3.1.2014. <http://www.finlex.fi/data/normit/28203-F1su2005.pdf>.

G1 Suomen Rakentamismääräyskokoelma. 2005. Asuntosuunnittelu. Määräykset ja ohjeet 2005. Ympäristöministeriön asetus asuntosuunnittelusta. Hakupäivä 5.1.2014. <http://www.finlex.fi/data/normit/28204-G1su2005.pdf>.

Grammatikopoulos, I & Koutentakis, C. 2010. Social activity and participation as determinants of anxiety and depression among elderly in primary care. Annals of General Psychiatry 2010 9(Suppl 1):S137.

Green Care Finland. 2013. Mitä on Green Care? Hakupäivä 20.5.2013.  
<http://www.gcf Finland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko;jsessionid=A2C75A241A3D6B4179C821BBCE13DF98>.

Green Care Finland. 2013. Menetelmät. Hakupäivä 20.5.2013.  
<http://www.gcf Finland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=Menetelmät&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>.

Green Exercise. 2013. Green Care. Hakupäivä 10.10.2013.  
[http://www.greenexercise.org/Green\\_Care.html](http://www.greenexercise.org/Green_Care.html).

Green Exercise. 2013. External Research. Hakupäivä 10.10.2013.  
<http://www.greenexercise.org/Research%20Publications%20Page.htm>.

Hagedorn, R. 2006. Tools for practice in Occupational Therapy: A structured Approach to Core Skills and Processes. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Helenius, L., Sassi, P. & Silvennoinen P. 2013. Arjen tutut askeleet. Ideoita yhdessäoloon vanhusten kanssa. Laurea-ammattikorkeakoulu, Tikkurilan yksikkö. Helsinki: Edita Prima Oy. Hakupäivä 8.1.2014.  
[http://www.laurea.fi/fi/tutkimus\\_ja\\_kehitys/julkaisut/Erilliset\\_julkaisut/Documents/Helenius%20Sassi%20Silvennoinen\\_%20Arjen%20tutut%20askeleet%20web.pdf](http://www.laurea.fi/fi/tutkimus_ja_kehitys/julkaisut/Erilliset_julkaisut/Documents/Helenius%20Sassi%20Silvennoinen_%20Arjen%20tutut%20askeleet%20web.pdf).

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.-17. painos. Helsinki. Tammi. Hämeen ammattikorkeakoulu. 2013. 1900 - 1930 Pulasta funktionalismiin. Hakupäivä 20.12.2013.  
[http://portal.hamk.fi/portal/pls/portal/!PORTAL.wwwpob\\_page.show?\\_docname=12125609.PDF](http://portal.hamk.fi/portal/pls/portal/!PORTAL.wwwpob_page.show?_docname=12125609.PDF).

ICF. 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. WHO, 2001. Käännös Stakes. Jyväskylä: Stakes.

Ikäihmisten palvelujen laatusuosituks. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriö. Suomen Kuntaliitto. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2008:3. Hakupäivä 22.12.2013.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=lkaihminen\\_palvelujen\\_laatusuositus\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3672.pdf&title=lkaihminen_palvelujen_laatusuositus_fi.pdf).

Invalidiliitto Ry 2010a. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Valaistus, värit ja kontrastit. Hakupäivä 21.12.2013. [http://www.esteeton.fi/portal/fi/tietoosio/rakennettu\\_ymparisto/valaistus\\_\\_varit\\_ja\\_kontrastit/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tietoosio/rakennettu_ymparisto/valaistus__varit_ja_kontrastit/).

Invalidiliitto Ry 2010b. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Kulkuväylät. Hakupäivä 21.12.2013. [http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu\\_ymparisto/kulkuvaylat/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/kulkuvaylat/).

Invalidiliitto Ry 2010c. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Materiaalit. Hakupäivä 21.12.2013. [http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu\\_ymparisto/materiaalit/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/materiaalit/).

Invalidiliitto Ry 2010d. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Kalusteet ja varusteet. Tuolit ja pöydät. Hakupäivä 2.1.2014. [http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu\\_ymparisto/kalusteet\\_ja\\_varusteet/tuolit\\_ja\\_poydat/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/kalusteet_ja_varusteet/tuolit_ja_poydat/).

Invalidiliitto Ry 2010e. Esteeton.fi. Tieto-osio. Rakennettu ympäristö. Asunnon toiminnalliset tilat. Keittiö. Hakupäivä 2.1.2014. [http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu\\_ymparisto/asunnon\\_toiminnalliset\\_tilat/keittio/](http://www.esteeton.fi/portal/fi/tieto-osio/rakennettu_ymparisto/asunnon_toiminnalliset_tilat/keittio/).

Kanto-Ronkanen, A., Humasti, T. & Mäntyniemi, R. 2010. Asuminen. Teoksessa Salminen, A-L. (toim.) Apuvälinekirja. Kouvola: Solver Palvelut Oy, 207-228.

Kaukola, J. 2013. Vammaispalvelujen käsikirja. Esteetön ympäristö. Hakupäivä 21.12.2013. <http://www.sosiaaliporssi.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/hallinto-politiikka/rakenteellinen-vaikuttaminen/esteeton-ymparisto/>.

Kelan vaikeavammaisten avoterapiastandardi. 2010. Hyväksytyt Standardit. Hakupäivä 20.12.2013. [http://www.kela.fi/2011\\_ja\\_vanhemmat](http://www.kela.fi/2011_ja_vanhemmat).

Könkkölä, M., Juutilainen, A. & Kilpelä, N. 2009. Esteettömyys vanhusten palvelukeskuksissa – opas suunnittelijoille ja henkilökunnalle. Helsinki kaikille – projekti. Hakupäivä 8.1.2014.

[http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/Opas\\_esteettomyys\\_vanhusten\\_palvelukeskuksissa.pdf](http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/Opas_esteettomyys_vanhusten_palvelukeskuksissa.pdf).

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista. 28.12.2012/980 Hakupäivä 22.12.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980>.

Liikanen, H. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. Ikäinstituutti.

Malin, M-H. 2010: Viherympäristön aktivoivat vaikutukset ikäihmisten palvelutaloyhteisössä. Maisterin tutkielma. Helsingin yliopisto. Maataloustieteiden laitos. Puutarhatiede.

Marttaperinne. 2013. Vuosikymmenen teemat. Hakupäivä 20.12.2013. <http://www.marttaperinne.fi/aikajana/1930/vuosikymmenen-teemat/>.

McIntyre, A. & Atwal, A. 2013. Introduction. Teoksessa Atwal, A., McIntyre, A. (Edit.) Occupational Therapy and Older People. Second Edition. UK:Blackwell Publishing Ltd. 1-15.

McIntyre, A. 2013. Perspectives of ageing. Teoksessa Atwal, A., McIntyre, A. (Edit.) Occupational Therapy and Older People. Second Edition. UK:Blackwell Publishing Ltd. 16-37.

Mäkinen, E. 2009. Kuntoutumista tukevat ympäristöt henkilökunnan silmin. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu, 95-107.

Mäkinen, E. 2009. Ikäihmisten voimavaroja tukevien toimintatapojen malli. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu, 108-117.

Mäkinen, E. & Kruus-Niemelä, M. 2009. Laitoksesta omaksi koettuun ympäristöön. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu, 118-121.

Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. 2009. Arjessa selviytymisen tarve haastaa kehittämään ikäihmisten ympäristöjä. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M.

(toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu, 9-23.

Niemelä, K. 2011. Iäkkäiden tuettu kuntoutuminen. Laitoskuntoutusjakson, kotikuntoutuksen ja keinutuoliharjoittelun vaikutukset iäkkäiden henkilöiden toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Hakupäivä 2.1.2014. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0546-8/urn\\_isbn\\_978-952-61-0546-8.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0546-8/urn_isbn_978-952-61-0546-8.pdf).

Nieminen, M. 2007. Tilastokeskus. Väestön kehitys itsenäisessä Suomessa – kasvun vuosikymmenistä kohti harmaantuvaa Suomea. Hakupäivä 12.12.2003. <http://www.stat.fi/tup/suomi90/joulukuu.html>.

Nikkilä, K. 2006. Ulvila: Kalervo Nikkilä. dvd.

Näkövammaisten keskusliitto. 2013. Esteettömyysratkaisut. Rakennettu ympäristö. Heikkonäköiset ja valaistus. Hakupäivä 24.12.2013. <http://www.nkl.fi/fi/etusivu/esteettomyysratkaisut/ymparisto/heikkonako>.

Ojala, A. 2013. Luonnossa oleskelun ja ulkoilun vaikutus stressiin. Luonto ja hyvinvointi – Näkökulmia painonhallintaan ja luontoliikuntaan. Syysseminaari 17.–18.9.2013, Luontokeskus Haltia, Nuuksio, Espoo. Hakupäivä 1.2.2014. [http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luontoliikuttamaan/Ajan\\_kohtaista/Documents/Ann\\_Ojala\\_esitys\\_170913.pdf](http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luontoliikuttamaan/Ajan_kohtaista/Documents/Ann_Ojala_esitys_170913.pdf).

Paltamaa, J., Karhumaa, M., Suomela-Markkanen, T. & Autti-Rämö, I. 2011. (toim). Hyvän kuntoutuskäytännön perusta. Käytännön ja tutkimustiedon analyysistä suosituksiin vaikeavammaisten kuntoutuksen kehittämishankkeessa. Kelan tutkimusosasto. Sastamala: Vammalan Kirjapaino Oy. Hakupäivä 19.12.2013. <http://www.sosiaaliporssi.fi/File/69c1d762-3d9e-46af-b554-b7bb7e3bb084/Hyvan+kuntoutuskaytannon+perusta.pdf>.

Pikkarainen, A. 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. Toim. Makkonen, T. Suomen yliopistopaino- Juvenes Print.

Pikkarainen, A., Vaara, M. & Salmelainen, U. 2014. Gerontologinen kuntoutus osaksi uudistuvia vanhuspalveluja. Fysioterapia 1/14 61. vsk., 5-9.

Portin, P. 2013. Vanheneminen biologisena ilmiönä. Teoksessa E. Heikkinen J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 113-124.

Rakennustietosäätiö RTS. 2007. Esteetön rakennus ja ympäristö. Turvallinen toimia ja liikkuu. Suunnitteluopas. Helsinki: Rakennustieto Oy.

Rappe, E. 2005. Influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Helsinki: University of Helsinki.

Rappe, E., Lindén, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Siitonen, T. 2013. Elinympäristön kehittäminen. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen. (toim.) Gerontologia Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 534-540.

Suomen Fysioterapeutit 2013. Fysioterapeutti ammattina. Hakupäivä 1.2.2014. [http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=139&Itemid=479](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=139&Itemid=479).

Suomen Fysioterapeutit 2013. Hyvä fysioterapiakäytäntö. Hakupäivä 1.2.2014. [http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=139&Itemid=479](http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=139&Itemid=479).

Suomen Rakentamismääräyskokoelma Osa F2. 2001. Rakennuksen käyttöturvallisuus, määräykset ja ohjeet 2001. Ympäristöministeriö. Hakupäivä 24.12.2013. <http://www.finlex.fi/data/normit/6376-F2.pdf>.

Talvenheimo-Pesu, A. 2009. Ikäihminen ja ympäristö vuorovaikutuksessa. Teoksessa Mäkinen, E., Kruus-Niemelä, M. & Roivas, M. (toim.) Ikäihmisen hyvä elämä. Ympäristön merkitys vanhustenkeskuksessa. Helsinki: Metropolian Ammattikorkeakoulu, 52-62.



Utton, D. 2007. Designin Homes for People with Dementia. East Sussex: The Journal of Dementia Care.

Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu & Heinonen, J. 2010a. Esteettömiä Ratkaisuja. Materiaalit ja värit. Helsinki kaikille –projekti. Hakupäivä 24.12.2013. [http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/esteettomia\\_ratkaisuja/Materiaalit\\_varit.pdf](http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/esteettomia_ratkaisuja/Materiaalit_varit.pdf).

Vammaisten yhdyskuntasuunnittelupalvelu & Heinonen, J. 2010b. Esteettömiä Ratkaisuja. Portaat ja käsijohteet. Helsinki kaikille –projekti. Hakupäivä 24.12.2013. [http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/esteettomia\\_ratkaisuja/Portaat\\_kasijohteet.pdf](http://www.hel.fi/static/hkr/helsinkikaikille/kirjasto/esteettomia_ratkaisuja/Portaat_kasijohteet.pdf).

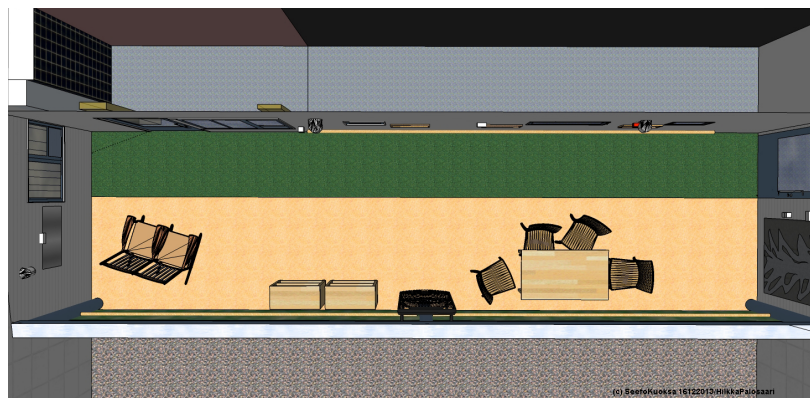
## LIITTEET

LIITE 1. Pohjapiirustus paikkasijoitteluineen

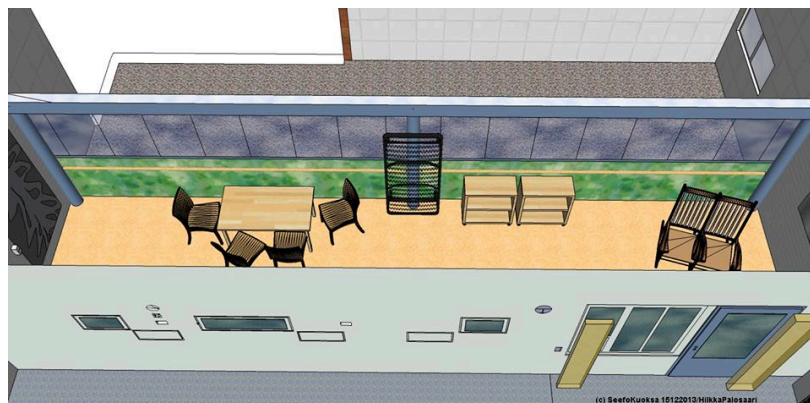
LIITE 2. Tilan sisäänkäynnit

LIITE 3. Istutuslaatikot

LIITE 1









(c) Seefokuksa 15122013/HilkaPalosaari



(c) Seefokuksa 15122013/HilkaPalosaari











## LIITE 2

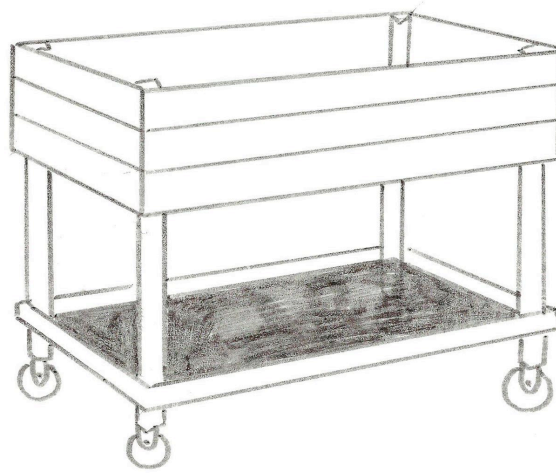


Sisäänkäynti vakituisten asukkaiden käytävälle.



Sisäänkäynti takahuoneeseen.

LIITE 3



Istutuslaatikko. Piirros Nana Laamanen 2.2.2014.

**Laatija** Hilikka Palosaari

TYÖPAJAMUISTIO

Aika: 6.9.2013 klo. 14:00

Paikka: Tuirankartano, Kielokodin katettu parveketila

Paikalla: Alahuhtala Minna, tt ( ), Laamanen Nana, tt op. ( ), Palosaari Hilikka, ft op. ( ), Parpala Meiju, ft ( ), Pasuri Jemima, tt op., Saukkonen Saara, lähihoitaja (B-tiimi ), Tuohino Riitta, ohjaaja ( )

Poissa: Anna-Kaisa Honkonen, palveluesimies

Käsiteltävät asiat:

1. Palaverin avaus  
Puheenjohtaja Nana Laamanen avasi kokouksen klo. 14:15.
2. Muistion laatijan nimeäminen  
Hilikka Palosaari ehdotti itseään muistion laatijaksi. Ehdotus hyväksyttiin ja sovittiin, että muistio lähetetään palaverien jälkeen aina asianomaisille laatijan toimesta.
3. Projektin sisällön läpikäyminen, ja aikataulu  
Projektin tuloksena syntyy suunnitelma osallistavasta vihertilasta. Opinnäytetyö ei kata tilan tekemistä. Sovittiin kuitenkin, että asianomaiset opiskelijat voivat halutessaan toimia vapaaehtoistyöntekijän roolissa. Tulos vaatii toiveiden taulu-tapahtuman, jossa ideat kerätään henkilökunnalta, asukkailta ja heidän läheisiltä.

Karkea aikataulu käytiin läpi. Välipalaveri Riitan, Nanan, Meijun ja Hilikan kesken 8.10.2013 klo. 8.30, jossa käydään läpi Toiveiden taulu-tapahtuman alustava kulku ja tarvittavat materiaalit. Toiveiden taulu-tapahtuma on 15.10.2013, jossa ideat ja toiveet kerätään

havainnoiden osallistujilta. Välipalaveri alustasta suunnitelmasta 14.11.2013 klo. 13.00, jossa mukana projektiryhmä ja mahdollisesti myös osa ohjaavista opettajista. Mahdollisten muutosten teko suunnitelmaan marras/joulukuussa ja valmis suunnitelma luovutetaan joulukuussa tilaajille.

4. Aiesopimuksen läpikäyminen  
Aiesopimuksen läpikäynti siirrettiin seuraavaan kertaan ja mietittiin, että jääkö sen kirjoittaminen pois kokonaan, jos kirjoitetaan suoraan yhteistyösopimus. Tästä keskustelu sähköpostitse Anna-Kaisan kanssa tai viimeistään seuraavassa tapaamisessa.
5. Opinnäytetyön ohjaajien valinta ja vastuut  
Valittiin opinnäytetyön projektin ohjaajaksi Minna Alahuhtala, joka vastaa toimintaterapeutin näkökulmasta, Meiju Parpala vastaa fysioterapeutin näkökulman osuuden ohjaamisesta. Sovittiin, että projektiryhmän jäsenet saavat myös antaa kommentteja työstä, koska kyseessä on moniammatillinen projekti.
6. Projektissa olevien henkilöiden valinta ja vastuut  
Ohjausryhmään valittu Tuirankartanon Kielokodista Minna Alahuhtala ja Meiju Parpala, koulusta ohjaajina Eliisa Niilekselä tt, lehtori ja Marika Tuiskunen, ft lehtori sekä Arja Veijola ft yliopettaja. Seurantaryhmään valittu edellisten lisäksi Anna-Kaisa Honkonen, Riitta Tuohino ja Saara Saukkonen. Projektiryhmään valittu Minna Alahuhtala, Meiju Parpala, Riitta Tuohino, Saara Saukkonen, Nana Laamanen ja Hilikka Palosaari.
7. Salassapito projektissa ja nimen käyttö  
Keskusteltiin nimen käytöstä opinnäytetyömateriaaleissa ja Tuirankartanon Kielokodin nimen käyttö varmistetaan Anna-kaisa Honkoselta. Sovittiin, että katsotaan salassapito Anna-Kaisan kanssa erikseen ja kattaako koulun yhteistyöpohja tarpeeksi tämän Tuirankartanon Kielokodin kohdalta. Jos ei niin, kirjoitetaan erillinen salassapitosopimus.
8. Toiveiden taulu- tapahtuman päivämäärän sopiminen ja runko  
Sovittiin, että toiveidentaulutapahtuma pidetään Tuirankartanon Kielokodissa 15.10.2013 klo. 13:00. Tapahtuman kesto on n. 90 minuuttia. Kutsuja tehdään 20 kappaletta, jotka henkilökunta laittaa asukkaiden huoneisiin ja henkilökunnan tilaan ja julkiselle paikalle, josta myös lähijaksolla kävijät sen näkevät.

Sovittiin, että tilaisuudessa järjestetään materiaaleihin tutustuminen tarjottimia kierrättämällä tilan ahtauden takia. Riitta ja Minna hankkivat tarjottimet (20 kpl). Nana ja Hilikka tekevät lomakkeet aulaemäntiä varten, jotta he voivat kerätä ideoita lähijakson asukkailta ja sellaisilta, jotka eivät halua osallistua tapahtumaan. Minna toivoi, että avainsanoja ei tulisi lomakkeessa heti esille. Sovittiin, että tilaisuuden runkoa ei esitetä henkilökunnalle eikä asukkaille ennen, jotta soveltaminen esim. asukkaiden kunnon mukaan on joustavaa.

9. Viestintä projektissa

Sovittiin, että viestintä toimii sähköpostilla, puhelimitse tai palavereissa. Puhelinnumerot löytyvät alusta. sähköpostiosoitteet ovat Tuirankartanon henkilökunnalle [REDACTED] ja Nana Laamaselle [REDACTED] ja Hilikka Palosaarelle [REDACTED]

10. Seuraavan palaverin ajankohta

Seuraava palaveri on torstaina 14.11.2013 klo. 13, jossa esitellään alustava suunnitelma tilasta.

11. Muut asiat

Ei muita asioita

12. Liitteet

Aiesopimus ja yhteistyösopimus

Puheenjohtaja päätti kokouksen klo 15.30

Muistion vakuudeksi

Nana Laamanen

Hilikka Palosaari

## TYÖPAJAMUISTIO

Aika: 20.11.2013 klo. 9:00

Paikka: Tuirankartano, Kielokodin kabinetti

Paikalla: Alahuhtala Minna, Honkonen Anna-Kaisa, Laaksonen Liisa, Palosaari Hilka, Parpala Meiju, Pitkänen Päivi, Tuohino Riitta

Poissa: Laamanen Nana, Saukkonen Saara, Säkkinen Tarja

Käsiteltävät asiat:

1. Palaverin avaus  
Puheenjohtaja Hilka Palosaari avasi kokouksen klo. 9:10. Toivotettiin tervetulleeksi Liisa Laaksonen ystävätoiminnasta.
2. Muistion laatija  
Hilka Palosaari lupasi laatia muistion ja lähettää palaverien jälkeen sen asianomaisille.
3. Saatujen ideoiden läpikäyminen  
Annettiin osallistujille 3 Exel -koontitaulukko Toiveiden taulu –tapahtumasta saaduista ideoista. Käytiin läpi valitut ideat ja perustelut valinnasta.
4. Alustavan vihertilas suunnitelman sisällön läpikäyminen  
Annettiin 3 värikopio vihertilan alustavasta suunnitelmasta asianomaisille. Käytiin läpi suunnitelma ja tehtiin tarvittavat toimenpidemuutokset alustavaan suunnitelmaan. Alla läpikäydyt asiat työpajassa.
5. Toimenpiteet ja mahdolliset muutokset vihertilas suunnitelmaan
  - **Väritys**  
Päätettiin, että lattian väriksi valitaan hiekka, parvekelasiseinänpuolen väri on vihertävä liukuvärjätty epätasainen maalauspinta. Maalaamista luvattu kysyä (Nana Laamanen) keväälle Oulun ja Haukiputaan ammattikoulusta. Liisa

Laaksonen ottaa myös yhteyttä tuttuunsa Haukiputaan ammattikoululle ja kysyy maalauksen mahdollisuutta. Puuseinien värit pysyy samana.

- **Mattomateriaali**

Keskusteltiin, että parvekemattomateriaali on hyvä. Sen pitää olla myös pakkasenkestävä. Ehdotettu tilaan kaartelevaa mattoa ja käytävän puoleiselta seinältä maton ottoa pois. Maton laittamista luvattu kysyä myös edellä mainituista ammattikouluista.

- **Ampellit, ruukut, luontokollaasit**

Päätettiin, että tarvittavia koukkuja voidaan laittaa tilaa tehdessä oikeille paikoille. Saunaseinälle päätettiin lisätä suunnitelmaan tyhjät kehyskohdat, johon asukkaat voivat rakentaa luontokollaaseja. Kehyksessä pieni syvennys, joka toimii pienenä hyllynreunuksena. Paria isompaa ruukkua toivottu tilaan. Kerrottu, että tämä on suunniteltu, mutta ei tässä vaiheessa piirrettynä, koska kyse on pienirtaimistosta ja ovat siirrettävissä valmiissa tilassa haluttuihin paikkoihin. Lopullisessa vihertilasuunnitelmassa piirretään paikat yksityiskohtaisemmin vihertilasuunnitelmaan.

- **Parvekelasien aukeaminen**

Meiju Parpala vahvistanut, että kaikki parvekelasit ovat aukaistavia.

- **Kynnysten korkeus**

Selvitettiin, että onko kynnysten korkeus oikea. Kynnystä ei ole koettu ongelmaksi, mutta mitataan kuitenkin kynnyksen korkeus ja päätetään sen jälkeen toiminta tämän suhteen.

- **Sermin tarpeellisuus?**

Kysytty sermin tarpeellisuudesta apuvälineiden säilytyspaikkaa varten. Paikka on tarpeen, jos tiloja ei saada järjestettyä toisaalta. Luvattu miettiä paikka uudestaan apuvälineille.

- **Ulkokaton maisemointi**

Anna-Kaisa Honkonen lupasi selvittää kivien laittoon luvan ulkokatolle. Tilaan sijoitettujen materiaalien pitäisi olla sellaisia, jotka eivät lähde tuulella irti.



- **Pohjapiirustusten muoto**  
Päätetty, että luovutetaan suunnitelma 3D muodossa.
- **Sisustuspuun toimivuus seinällä ja materiaali**  
Maalattua/vanerista sisustuspuuta ei koettu toimivaksi. Minna Alahuhtala ehdotti, että hänellä on taiteilijakontakti, joka voisi suunnitella magneettimaisemataulun (100cm\*125cm), johon asiakkaat voivat kiinnittää magneetilla vuodenaikakuvia yms. Anna-Kaisa selvittää kuorosta saatavan rahoituksen (n. 250 euroa).
- **Askarteluhyllyt 1 vai 2 kpl**  
Sovittu, että tehdään 2 samankokoista ergonomista askarteluhyllyä, joissa on rullat alla. Näin näitä voidaan tarvittaessa siirrellä paikasta toiseen.
- **Kiikkutuolit 2 kpl vai kahden istuttava**  
Päätetty, että tilaan hankitaan kahdenistuttava keinutuoli tai pieni kiikku. Kiikkutuolin pitää olla tarpeeksi leveä, jotta kaksi mahtuu kunnolla istumaan vierekkäin.
- **Muuta**  
Päätettiin sijoittaa hetekan paikka parvekelasiseinälle pystyyn, jotta siihen voi ripustaa ruukkuja, puutarhavälineitä ja muita tarvikkeita.

Päätettiin tukikaide molemmille pitkille sivuille vain yhden sijasta, jolloin asukas voi ottaa tukea molemmilla puolilla. Meiju Parpala selvittää varastossa olevien tukikaiteiden käyttömahdollisuuden.

Päätettiin, että Hilikka Palosaari ja Nana Laamanen tekevät kustannusselvityksen tarvittavaa rahoitusta varten ja luovuttavat sen Anna-Kaisa Honkoselle.

Toivotaan tilaan harjaa ja kihveliä, jotta asukkaat voivat toimia kodinomaisesti siivoamalla lattiaa.

Toivotaan tilaan vieraskirjaa, jotta myös omaisille selviää, mitä tilassa tehdään ja voidaan muistella mitä on tehty milloinkin.

6. Lopullisten mittausten tekeminen tilassa  
Päätettiin, että Hilikka Palosaari ja Seefo Kuoksa tulevat tekemään tarkat mittaukset ma 25.11.2013 klo 14:00 aikaan katetussa parveketilassa.
7. Seuraavan palaverin ajankohta  
Seuraava palaveri on perjantaina 13.12 klo. 9:00, jossa esitellään lopullinen suunnitelma vihertilasta. Meiju Parpala varaa tilan kabinetista.
8. Suunnitelman julkaisuajankohdan päättäminen  
Päätettiin, että suunnitelma luovutetaan to 19.12.2013 klo. 9:00. Tilaisuudessa päätetään työnimi projektille.
9. Sopimusasiat  
Tilaisuuden lopuksi varmistettiin Anna-Kaisa Honkoselta tekijänoikeusasian muutos sopimuksessa. Muutos hyväksytty. Luovutettu projektisuunnitelma ja toimitetaan ohjaavien opettajien allekirjoitettu sopimuskappale mahdollisimman nopeasti Anna-Kaisa Honkoselle.
10. Muut asiat  
Sovittiin, että Hilikka Palosaari tai Nana Laamanen laittaa muutetut suunnitelmat asianosaisille tarkasteltavaksi ja niitä kommentoidaan tarvittaessa lisämuutosten pohjalta sähköpostitse ennen seuraavaa työpajaa 13.12.2013.

Puheenjohtaja päätti kokouksen klo. 11:00.

Muistion vakuudeksi

Hilikka Palosaari

## TYÖPAJAMUISTIO

Aika: 13.12.2013 klo. 9:00

Paikka: Tuirankartano, Kielokodin kabinetti

Paikalla: Alahuhtala Minna, Honkonen Anna-Kaisa, Laaksonen Liisa, Laamanen Nana, Palosaari Hilikka, Parpala Meiju, Säkkinen Tarja, Tuohino Riitta

Poissa: Saukkonen Saara, Pitkänen Päivi

Käsiteltävät asiat:

1. Palaverin avaus  
Hilikka Palosaari avasi kokouksen klo. 9:15.
2. Muistion laatija  
Hilikka Palosaari lähettää muistion työpajan jälkeen asianomaisille.
3. Vihertilasuunnitelman sisällön läpikäyminen  
Käytiin läpi vihersuunnitelma PowerPoint esityksessä. Alla läpikäydyt asiat, joihin vihertilasuunnitelmaan toivottiin vielä muutosta.
4. Toimenpiteet ja mahdolliset muutokset vihertilasuunnitelmaan
  - **Vihertilan matto**  
Päätettiin Minna Alahuhtalan esityksestä, että maton leveys muutetaan samaksi kuin oven leveys on. Liisa Laaksonen varmisti, että maton kiinnitys ja materiaali on ulkotiloihin sopivaa. Aihe on kerrottu Haukiputaan ammattioppilaitoksen vastaavalle, mutta Nana Laamanen varmentaa tämän asian vielä Haukiputaan ammattioppilaitokselta, josta asennus hankitaan.
  - **Luontokollaasit**  
Päätettiin yhteistoimin, että luontokollaasien mitat ovat 30x30cm sijasta 30x60cm ja niitä piirretään pohjapiirrokseen 3-4 kpl. Merkitään luontokollaaseihin kahdella

viivalla ns. rimojen paikka, jotta tarvittavat materiaalit pysyvät kiinni taulussa paremmin.

- **Ulkokaton maisemointi**

Anna-Kaisa Honkonen varmensi, että ulkokatolle voidaan laittaa halutessa pieniä kiviä, muttei isoja, koska pohjamateriaali ei kestä raskasta painoa.

- **Päätyseinän maisemamaalaus**

Minna Alahuhtalalta tarkistettiin teoksen mitat (200\*125 cm), jonka muotoiseksi maalauksen paikkaa merkitty kohta muutetaan täsmääväksi.

- **Hetekka**

Sovittiin yhteistoimin, että hetekan paikka on oikealla kohdalla ja kiinnitys on suoritettava asianmukaisesti, että se ei riko esim. kovalla tuulella pleksilaseja. Pyydetään Haukiputaan ammattioppilaitokselta apua hetekan kiinnittämiseen pylvääseen ja tarvittaessa kattoon. Merkitään käsin oikean hetekan näköinen kuviointi pohjapiirustukseen.

- **Peili**

Päätettiin, että päädytään kahden peilin asemasta yhteen vaakatason peiliin, koska kävelevät asukkaat näkevät pleksilasien läpi ulos puistoon, mutta pyörätuolissa olevat eivät. Käytiin kokouksen jälkeen tarkistamassa pystypeilin mahdollisuus tilassa, mutta pleksilasin aukaisu peittäisi peilin kautta katsomista. Nana Laamanen lupasi myös varmistaa ammattiliikkeestä, ettei peili kesällä aiheuta polttoefektiä tai miten ko. asiaa täytyy huomioida asennuksessa.

- **Parvekeseinänpuoleisen betonin väri**

Koska piirustusohjelmistossa ei voitu toteuttaa tarpeeksi epätasaista väripintaa seinään päädyttiin, että väritetään käsin seinän väri printattuihin piirustuksiin.

- **Muuta**

Päätettiin, että Hilka Palosaari ja Nana Laamanen tekevät kustannusselvityksen tarvittavaa rahoitusta varten vihertilasuunnitelman piirroksen valmistettua ja luovuttavat sen tammikuussa Anna-Kaisa Honkoselle.

Hilka Palosaari ilmoittaa Meiju Parpalalle tarvittavien tukikaiteiden mitat.

5. Seuraavan tapaamisen ajankohta  
Päätettiin, että suunnitelma luovutetaan aiemman suunnitelman mukaan 19.12.2013 klo. 9:00. Tilaisuudessa päätetään työnimi projektille.
6. Muut asiat  
Sovittiin, että valmiit suunnitelmat luovutetaan tikulla ja piirustuksina 19.12.2013.

Puheenjohtaja päätti kokouksen klo. 10:30.

Muistion vakuudeksi

Hilkka Palosaari

Nana Laamanen

## TYÖPAJAMUISTIO

Aika: 19.12.2013 klo. 9:00

Paikka: Tuirankartano, Kielokodin kabinetti

Paikalla: Alahuhtala Minna, Honkonen Anna-Kaisa, Laaksonen Liisa, Laamanen Nana, Palosaari Hilikka, Pitkänen Päivi, Tuohino Riitta

Poissa: Parpala Meiju, Saukkonen Saara, Säkkinen Tarja

Käsiteltävät asiat:

1. Palaverin avaus  
Hilikka Palosaari avasi kokouksen klo. 9:15.
2. Muistion laatija  
Hilikka Palosaari lähettää muistion työpajan jälkeen asianomaisille.
3. Vihertilas suunnitelman luovutus  
Käytiin edellisessä palaverissa toivotut muutokset suunnitelmaan ja todettiin niiden olevan muutettuna nyt suunnitelman piirroksissa kuten aiemmassa palaverissa sovittiin.  
Luovutettiin Anna-Kaisa Honkoselle kansiossa vihertilas suunnitelman piirrokset sekä muistitikulla 3D kuvat tilasta. Muistitikulla oli myös lyhyt ohjeistus kuvien aukaisuun tarvittavista ohjelmista ja niiden käytöstä. Kansioon oli lisätty myös muistitikun takuukuitti.
4. Projektiraportin kirjoittaminen  
Sovittiin, kuten ensimmäisessä työpajassa käytiin läpi, että projektiraportti luovutetaan tammikuussa. Projektissa tulee ilmi myös tilaan ehdotettuja pieniä irtokalusteita, joista voidaan katsoa tilaan sopivia ratkaisuja vihertilaa tehtäessä.
5. Loppuraportti projektista  
Vahvistettiin, että loppuraportti kirjoitetaan kevään aikana ja luovutetaan sen jälkeen tilaajalle.
6. Kalustehankinnat, lahjoitukset sekä muut toiminnot vihertilas suunnitelmaprojektin jälkeen

Käytiin läpi rahoitussuunnitelmaan liittyvät asiat, jotka eivät liity enää opinnäytetyöprojektiin, mutta joissa työryhmä jatkaa vihertilasuunnitelma projektin jälkeen.

Sovittiin, että Riitta Tuohino on yhteydessä Kärppien ja Oulun Lionseille tuttuihinsa, ja selvittää lahjoitusten mahdollisuuden. Sovittiin, että Anna-Kaisa Honkonen selvittää kahden istuttavan keinutuolin mallin ja Hilikka Palosaari ilmoittaa esteettömän keinutuolin mitat Riitta Tuohinolle, joka on yhteydessä Jari Pernuun Kipinässä, jossa ko. keinutuoli voidaan valmistaa.

Hilikka Palosaari lähettää Haukiputaan Lionseille lahjoituspyynnön tilaan tarvittavista materiaaleista.

Nana Laamanen on yhteydessä peilejä toimittavaan yritykseen (LasiLipponen) ja kysyy sieltä lahjoitusta tilaan tarvittavasta peilistä. Hän myös ottaa yhteyttä tammikuun alussa Haukiputaan ammattioppilaitoksen tilan maalaukseen ja maton/hetekan sekä peilin asennukseen liittyvissä asioissa.

Minna Alahuhtalan laittaa taiteilijan ehdotelman maisemasta vihertilasta meilitse työryhmälle tammikuussa ja työryhmä tekee tarvittavat ehdotukset meilitse ehdotelmaan, joka niiden jälkeen hyväksytetään ja annetaan toimeksiannoksi taiteilijalle.

Eliisa Niilekselä, toimintaterapian lehtori OAKK, on ilmoittanut, että koululta olisi mahdollista saada apua tilan tekemiseen keväällä. Kysytty työpajassa, että voidaanko käydä esittelemässä opinnäyteprojektimme ja näyttää suunnitelma osallistavasta vihertilasta kurssilaisille. Suunnitelman esittämiseen saatiin lupa Anna-Kaisa Honkaselta.

Käytiin läpi pienen irtaimiston hankinnasta ja ideoinnista tilaan (tuolien päällystäminen) ja Päivi Pitkänen ehdotti, että aulaemännät voivat kysyä ideoita asukkailta, jolloin he voidaan osallistuttaa vielä enemmän mukaan toimintaan. Ehdotus todettiin todella hyväksi ja se hyväksyttiin.

7. Meiju Parpalaan äitiysloma  
Meiju Parpala toimii opinnäyteprojektissa tilaajan puolelta fysioterapian ohjaajana. Kysytty, miten hänen äitiysloma vaikuttaa ohjaukseen opinnäytetyöprojektissa ja Anna-Kaisa Honkonen lupasi palata asiaan kun asia selviää tämän osalta.
8. Seuraavan tapaamisen ajankohta  
Sovittiin, että käydään tarvittavaa yhteydenpitoa projektin raportista ja loppuraportista sähköpostitse tai puhelimitse.
9. Muut asiat  
Vahvistettiin aikaisemman päätöksen mukaan, että rahoitushakemuksen Oulun kaupungille sekä kalusteiden hankintaan liittyvissä asioissa Nana Laamanen ja Hilikka Palosaari toimivat vapaaehtoistyöntekijän roolissa. Samoin tilan rakentamisessa edellä mainitut toimivat vapaaehtoisina myöhemmin keväällä.

Meiju Parpala vahvisti meilitse tukikaiteiden määrän ja määrästä puuttuu n 2 metriä. Selvitetään, että hankitaanko tukikaiteet lahjoituksen, rahoitushakemuksen tai muun rahoituksen kautta. Tarvittavat mitat tukikaiteita varten ovat saunaseinä 6,45 m ja pleksilaseinän 2\*5,3 m.

Varastossa olevia kaiteita on kaiteita löytyy seuraavasti:

1 x 4,44m, 1 x 2,95m, 1 x 2m, 1 x 2,25m, 1 x 2,6m, 1 x 0,9m. Näitä kaiteita voidaan lyhentää ja yhdistellä, miten parhaaksi nähdään. Kaiteiden asentamisesta täytyy olla yhteydessä kaupungin vastaavaan rakennusmestariin, Heikkilä Jouniin, puh. Nro. [REDACTED]. Kaiteiden asentamisesta voi myös konsultoida Tuirankartanon kiinteistöhoitajaa Teppo Kerästä, koska hän tietää meidän parvekesuunnitelmista.

Lopuksi tuli vielä ehdotus Nana Laamaselta, että luovutettuun kansioon lisätään kuva tilasta keväältä 2013, josta näkyy tilan silloinen käyttö. Ehdotus hyväksyttiin ja Nana Laamanen laittaa kuvan meilitse Kielokotiin.



Puheenjohtaja päätti kokouksen klo. 10:10.

Muistion vakuudeksi

Hilkka Palosaari

Nana Laamanen

Laatijat Nana Laamanen &amp; Hilikka Palosaari

Päiväys 21.2.2014



## TYÖELÄMÄN YHTEISTYÖKUMPPANIN/TYÖELÄMÄN EDUSTAJAN ARVIOINTI TUOTTEESTA/PROJEKTISTA

Hyvä yhteistyökumppani/työelämän edustaja,

Pyydämme ystävällisesti Teidän arviotanne projektin lopullisen arvioinnin tueksi. Arviointi ja palaute ovat tärkeitä opiskelijoiden ammattitaidon ja sen kehittymisen kannalta. Myös lyhyt vastaus on merkityksellinen.

**Palautuspäivä: 5.3.2014**

**Arvioijan nimi ja asema:**

**Organisaatio:**

**Opinnäytetyön tekijät:** Nana Laamanen, toimintaterapiaopiskelija (o2lana00@students.oamk.fi)  
Hilikka Palosaari, fysioterapiaopiskelija (c0pahi00@students.oamk.fi)

1. Miten hyvin opinnäytetyöntekijät onnistuivat **saamaan selville asukkaiden sekä heidän läheistensä toiveet ja ideat** Toiveiden taulu-tapahtumasta?

---

---

---

---

---

---

2. Miten hyvin opinnäytetyöntekijät onnistuivat saamaan **asukkaiden sekä heidän läheistensä toiveet ja ideat näkyville** lopullisessa suunnitelmassa?

---

---

---

---

---

---

3. Miten hyvin opinnäytetyöntekijät onnistuivat **saamaan selville henkilökunnan toiveet ja ideat** Toiveiden taulutapahtumasta?

---

---

---

---

---

---

4. Miten hyvin opinnäytetyöntekijät onnistuivat saamaan **henkilökunnan toiveet ja ideat näkyville** lopullisessa suunnitelmassa?

---

---

---

---

---

---

5. Arvioi miten hyvin prosessin toimivuus onnistui tässä projektissa ympyröimällä asteikosta 1-5 sopivin vaihtoehto.

**Viestintä**

Onko viestintä ollut riittävä projektin aikana

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Onko viestintä ollut riittävän selkeää?

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Miten tärkeänä olet pitänyt pidettyjä työpajoja ja meilikeskusteluja

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

**Aikataulu**

Onko aikataulutus ollut tarkoituksen mukainen

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Miten hyvin aikataulutus piti paikkansa

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Miten hyvin onnistui informointi aikataulutuksesta ja sen mahdollisista muutoksista

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Miten hyvin aikataulussa on onnistuttu huomioimaan eri yhteistyötahoja

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Kiitos vastauksestasi!

PALAUTEKYSELY VIHERTILASUUNNITELMASTA TYÖPAJOIHIN OSALLISTUNEILLE

1. Arvioi valmista vihertilasunnitelmaa ympyröimällä vaihtoehtoista 1-5.

Osallisuudella tarkoitetaan ikääntyneiden mahdollisuutta vaikuttaa arjessa yhteisön toimintaan ja sen palvelujen kehittämiseen, esimerkiksi tässä tapauksessa vihertilan sisustuksesta päättämisen vaikuttamisen mahdollisuus (materiaali, värimaailma yms.). (Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujenparantamiseksi 2013, STM)

Anna palautetta miten hyvin ikääntyneiden asukkaiden osallisuuden mahdollistaminen onnistui suunnitelman toteuttamisessa

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Anna palautetta miten hyvin ikääntyneiden ideat näkyvät valmiissa suunnitelmassa

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Anna palautetta miten hyvin vihertila mahdollistaisi toteutuessaan ikääntyneiden osallisuuden

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Halutessasi voit antaa myös kirjallista palautetta alla olevaan tilaan.

---

---

---

---

---

---

2. Arvioi miten hyvin valmiin vihertilasuunnitelman käytettävyys on huomioitu ikääntyneen asukkaan kannalta ympäröimällä vaihtoehtoista 1-5.

Käytettävyydellä tarkoitetaan sitä, miten hyvin ikääntyneiden rajoitteet sekä mahdollisuudet ovat huomioitu valmiissa suunnitelmassa (ICF 2004).

Tilan hahmottaminen

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Näkö (esim. heijastukset)

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Tasapaino

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Apuvälineiden käyttö tilassa

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Vuodenaikojen vaihtelun seuranta

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Vihertilatoiminnan mahdollisuus tilassa

Arvosana	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

Halutessasi voit antaa myös kirjallista palautetta alla olevaan tilaan.

---

---

---

---

---

---

KIITOS YHTEISTYÖSTÄ JA PALAUTTEESTA!

Nana ja Hilka

Laatijat Nana Laamanen &amp; Hilikka Palosaari

Päiväys 29.3.2014

**Työelämän yhteistyökumppanin/työelämän edustajan arviointi tuotteesta/projektista**

Lähetetyt 3 kpl. Vastanneita 2 kpl.

1. Miten hyvin opinnäytetyöntekijät onnistuivat **saamaan selville asukkaiden sekä heidän läheistensä toiveet ja ideat** Toiveiden taulu-tapahtumasta?

Vastaukset: hyvin ja erittäin hyvin.

2. Miten hyvin opinnäytetyöntekijät onnistuivat saamaan **asukkaiden sekä heidän läheistensä toiveet ja ideat näkyville** lopullisessa suunnitelmassa?

Vastaukset: hyvin.

3. Miten hyvin opinnäytetyöntekijät onnistuivat **saamaan selville henkilökunnan toiveet ja ideat** Toiveiden taulu-tapahtumasta?

Vastaukset: hyvin ja erittäin hyvin.

4. Miten hyvin opinnäytetyöntekijät onnistuivat saamaan **henkilökunnan toiveet ja ideat näkyville** lopullisessa suunnitelmassa?

Vastaukset: hyvin ja erittäin hyvin.

Kysymys	Arvosanojen keskiarvo (1-5)
Riittävä viestintä	5
Viestinnän selkeys	5
Työpajojen ja meilikeskustelujen tärkeys	5
Tarkoituksenmukainen aikataulu	5
Aikataulun pitävyys	4
Aikataulun muutosten informointi	4,5
Eri yhteistyötahojen huomiointi aikataulussa	4,5

## **Palautekysely vihertilas suunnitelmasta työpajoihin osallistuneille**

Lähetetyt 5 kpl. Vastanneita 3 kpl.

<b>Kysymykset osallisuudesta</b>	<b>Arvosanojen keskiarvo (1-5)</b>
1. Miten hyvin ikääntyneiden asukkaiden osallisuuden mahdollistaminen onnistui suunnitelman toteuttamisessa?	4,7
2. Miten hyvin ikääntyneiden ideat näkyvät valmiissa suunnitelmassa?	4,3
3. Miten hyvin vihertila mahdollistaisi toteutuessaan ikääntyneiden osallisuuden?	4,7

<b>Kysymykset käytettävyydestä</b>	<b>Arvosanojen keskiarvo (1-5)</b>
Tilan hahmottaminen	4,3
Näkö (esim. heijastukset)	4,7
Tasapaino	5
Apuvälineiden käyttö tilassa	4,7
Vuodenaikojen vaihtelun seuranta	4,7
Vihertilatoiminnan mahdollisuus tilassa	4,7



Laatijat Osa Toiveiden taulu- tapahtumaan osallistujista

Päiväys 15.10.2013

Olli: virkistävää  
SAARA: KIVATAPAHTUMA

ilaa tuottava  
keskustelua syntyi  
varsin<sup>as.</sup>kin omia  
muistoja kot- ja työelä-  
mästä.

Takka kiva

Lämminhenkinen

Piirustuspöytä pimeään syksyyn

Larun reipas läsnäolo oli kiva juttu

Herätti ihmisisissä nauttii keskustelua

Kiitos muffinseista !!

Asiakkaat tykkäsivät, heidän silmät  
loistivat, kun esimateriaalien käsittely herätti  
muistoja.

Takkatuli lämmitti viluisia asiakkaita.

Mukavaa piiristystä asiakkaiden harma-  
seen syyspäivään.

Hieno asia, että tarjottimet luonnonmate-  
riaaleineen jäivät parvekkeelle vielä tapah-  
tuman jälkeen muutamaksi päiväksi +  
toiveita. Näin näin, jotka eivät

olleet pöydällä voivat tutustua myö-  
hemmin ja jättää toiveensa.

Leivonnaiset (mustikka- ja puolukka-  
muffinssit) ilahduttivat myös ja  
niitä jäi seuraavaksi päiväksi.

Näin opiskelijana erittäin hieno tapahtuma. Uskon ja keskustellessa  
asukkaiden kanssa monille jäi tarjottimien materiaaleista jotain asiaa mieleen  
ja mielellään puhuvat niistä. Piiristi varmasti meitä kaikkia. (1)